4 СПОСОБА ИСПОРТИТЬ ВСЕ В ПОСТЕЛИ

ФЕВРАЛЬ
2010

Men's Health

КОГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ
ПРОЙДИ СЕКС-КОНТРОЛЬ

НА КАКОМ ЭТАЖЕ ЖИТЬ
И ЕЩЕ 10 МЕСТ, ГДЕ ХОРОШО, НА СТР. 78

БОЙЦОВСКИЙ СПЕЦНОМЕР

ОДНИМ УДАРОМ
СТАВИМ КУЛАК
ТРЕНИРУЕМ ВОЛЮ
БЕРЕЖЕМ ЯЙЦА

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
Федор Емельяненко
Борец

ЧТО, СИДИШЬ КАЧАЯСЬ?
КАК СОХРАНИТЬ ФОРМУ В СИЗО

25 ПЕРЕМЕН К ЛУЧШЕМУ
СТАНЬ ЗДОРОВЫМ СЕЙЧАС

ПОРА ПО БОБАМ
ГОРИ ОНО ВСЕ ВО РТУ

SHITUFINET.UA
FREE TORRENT TRACKER

СОДЕРЖАНИЕ | 02.2010

НА ОБЛОЖКЕ

74 4 СПОСОБА ИСПОРТИТЬ ВСЕ В ПОСТЕЛИ

104 КОГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ
Пройди секс-контроль

БОЙЦОВСКИЙ СПЕЦНОМЕР
ОДНИМ УДАРОМ
116 СТАВИМ КУЛАК
88 ТРЕНИРУЕМ ВОЛЮ
136 БЕРЕЖЕМ ЯЙЦА

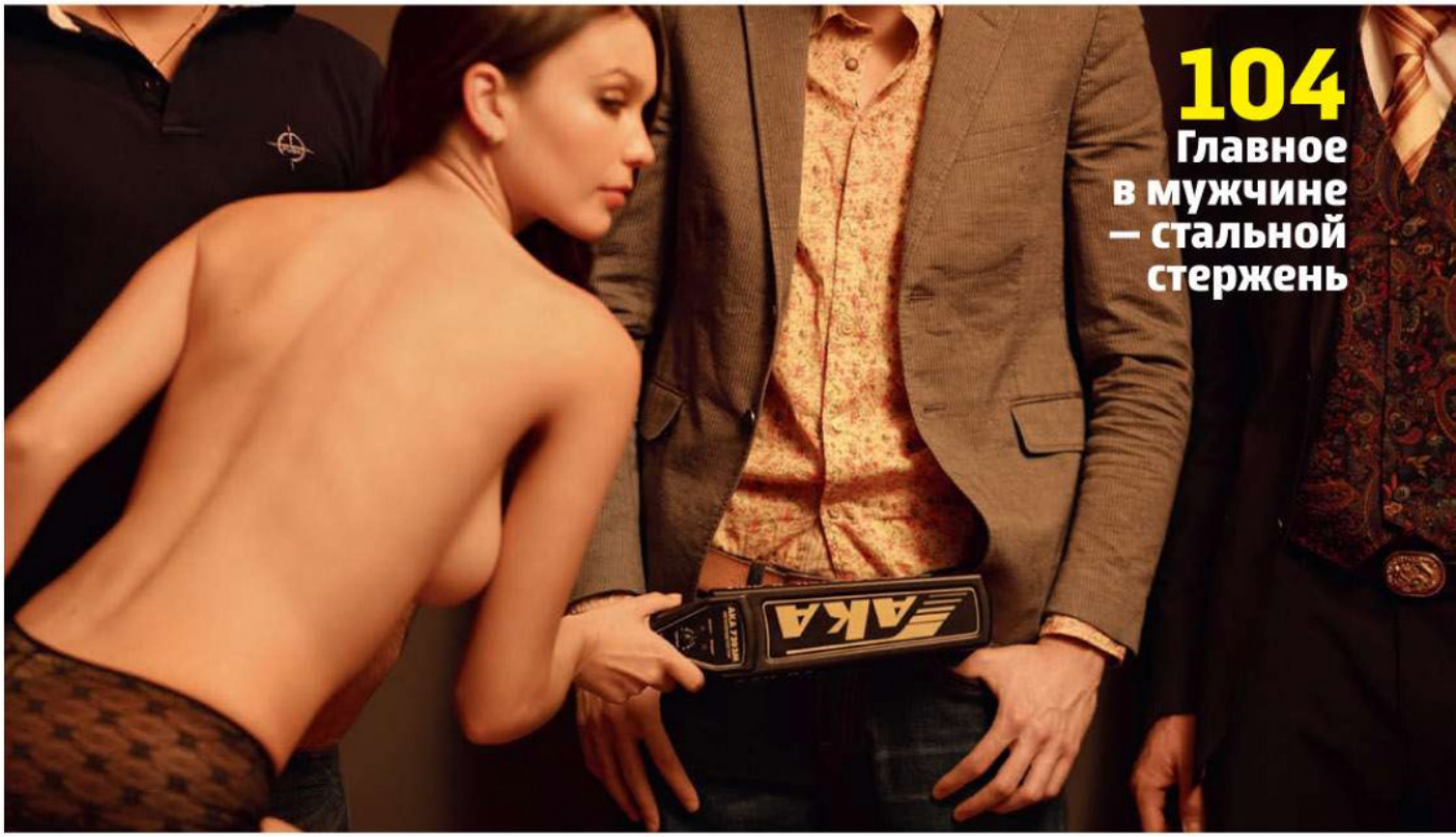
130 ЧТО, СИДИШЬ КАЧАЯСЬ?
Как сохранить форму в СИЗО

110 25 ПЕРЕМЕН К ЛУЧШЕМУ
Стань здоровым сейчас

70 ПОРА ПО БОБАМ
Гори оно все во рту

78 НА КАКОМ ЭТАЖЕ ЖИТЬ
И еще 10 мест, где хорошо

СОДЕРЖАНИЕ | 02.2010



104
Главное в мужчине — стальной стержень

ЭЛЕМЕНТАРНО
Склад бесценной информации

44 ОХЛАЖДАЮЩАЯ ЖИДКОСТЬ
Еще раз о том, что ты так любишь пить

46 ЗИМНЯЯ СПЯЧКА
Секс против прогноза погоды

52 ГОВОРИТ И ПОКАЗЫВАЕТ
Как говорить так, чтобы другие молчали

53 ВЕЧЕР ТРУДНОГО ДНЯ
Как не заснуть на глазах у начальника

56 ДОСТУПНЫЙ ЭКСТРИМ
Реюньон, Хургада и Плещеево озеро

И еще 10 энергичных заметок

78 Грызи на здоровье

ЭКСТРА
Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ
66 СНЕГ, ДА И ТОЛЬКО
7 причин встать на беговые лыжи

ОРГАНИЗМ
84 ОСАНИСТЫЙ ЧЕЛОВЕК
14 способов распрямиться

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ

МН-ПРИКЛЮЧЕНИЕ
96 ЛУЧШЕ ГОР
Экспедиция МН в Перу

СОДЕРЖАНИЕ | 02.2010

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФИТНЕС-ЛАНЧ

138 ЖУРНАЛЬНАЯ УТКА
Перекус для вечерних тренировок

140 F.A.Q.: ОТВЕЧАЕМ НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

GUIDE TO STYLE

142 РУБАШКИ В ПОЛОСКУ

ГАРДЕРОБ

144 И В ХВОСТ, И В ГРИВУ
Одежда для зимнего города

ДЕЛО ВКУСА

152 NOTA BENE
26 тройных одеколонов

ЖЕЛЕЗО

РАЗБОРКА

154 APPLE MAGIC MOUSE
Результат эволюции обыкновенной мыши

ТЕСТ-ДРАЙВ

156 САМИ МНОГОМЕСТНЫЕ
VW Multivan Business и Mercedes-Benz Viano

ТЕХНИКУМ

158 КУДА МЫ КАТИМСЯ
Обзор GPS-навигаторов

160 НОВОЕ & F.A.Q.

116 День получки в редакции Men's Health

ФОТО НА ОБЛОЖКЕ: **МИХАИЛ ХАРЛАМОВ**

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

20 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
22 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
24 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
30 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
34 ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ
36 БЮЛЛЕТЕНЬ, а также 38 и 40
58 ИМПУЛЬС, а также 86 и 128
60 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
162 СОБЫТИЯ
169 ГДЕ ЧТО КУПИТЬ
170 ОПЫТЫ НА ЛЮДЯХ

ЭКСПЕРТЫ

Роман Мальков, диетолог

В: Какие фрукты и овощи вы считаете самыми полезными?

О: Овощи — чеснок. Фрукты — грейпфрут, но его нельзя употреблять чаще 1 раза в неделю.

Дмитрий Смирнов, фитнес-редактор

В: Как можно нарастить мышцы, не используя химдобавки? Слышал еще, что после упорной тренировки в течение 30 минут нужно обязательно поесть — вся пища пойдет на рост мышц. Правда ли это?

О: Собственно говоря, для этого ничего особенного и не нужно — только грамотно построенные нагрузки, регулярные тренировки и умное питание. К последнему, в частности, без сомнений относится упомянутый прием пищи в ближайшие 30 минут после тренировки. Если он (прием пищи) будет состоять из быстрых и сложных углеводов, а также легкоусвояемых белков, то это прекрасно повлияет на рост мышечной массы. Проверено годами и миллионами занимающихся!

Лилиана Модильяни, специалист по стилю

В: Допустимо ли надевать одновременно джинсы, приталенную рубашку навыпуск и узкий стильный галстук?

О: Да, предложенное тобой сочетание будет смотреться очень стильно, особенно если ты выберешь голубые зауженные джинсы, белую рубашку и галстук-"селедку" с металлическим отливом.

УЗНАЙ НА MHEALTH.RU

КАК ВЫБРАТЬ ШАПКУ, ПОКА ЕЩЕ НЕ ПОЗДНО

ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙ ЗА ЛИЦОМ

ЕДА И ЛЕКАРСТВА — ЧТО ЧЕМУ МЕШАЕТ

ЗАЧЕМ ПИТЬ ЧАЙ

ПОЧЕМУ ТЕБЕ НУЖНО ОРЕХОВОЕ МАСЛО

ЧТО ЕСТЬ, ЧТОБЫ КРЕПКО СПАТЬ?

БЛОГИ

Через два океана на Amazing Enterprise

Читай записи экипажа парусного катамарана, который следует по маршруту: бухта Yacht Haven Marina (Таиланд) — Индийский океан — Южная Америка — порт Сьенфуэгос (Куба). Цель экспедиции — исследование труднодоступных районов для дайвинга в Индийском и Атлантическом океанах, так что борьба со стихиями, преодоление себя и красочные фотографии ждут тебя!

mhealth.ru/blog/2oceans

МУЖСКИЕ НОВОСТИ

ОТ РАКА ЗАЩИТЯТ ФИСТАШКИ

Специалисты из Американского центра изучения раковых заболеваний сообщили о том, что употребление в пищу фисташек может значительно сократить риск развития рака легких и других злокачественных опухолей.

РАЗМЫШЛЯТЬ ВСЛУХ ПОЛЕЗНО

Психологи из Университета Гранады пришли к выводу, что размышления вслух способствуют более успешному решению поставленных задач.

МОЛОЖЕ ВЫГЛЯДИШЬ — ПОЗЖЕ УМРЕШЬ

Датские ученые полагают, что те люди, которые выглядят младше своего возраста, живут дольше, чем те, кто выглядит старше своих лет.

МЕНЬШЕ ТЕЛЕВИЗОРА — МЕНЬШЕ ВЕС

Ученые из медицинской школы в Стэнфорде пришли к выводу, что одним из самых действенных способов избавления от лишнего веса является сокращение времени, которое взрослый человек проводит у телевизора.

ВИДЕО

- Фитнес онлайн с Дмитрием Смирновым. Фитнес-редактор отвечает на твои вопросы в устной форме.
mhealth.ru/form/videofitness/

- Видеоотчет с Red Bull Nanshan Open, самого престижного сноуборд-соревнования, прошедшего в Китае.
mhealth.ru/form/extrim/

журнал Men's Health®

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор, зам. главного редактора
Владислав Рябинин
Заместитель главного редактора
Алексей Цыганов
Редакторы
Арсений Виноградов,
Иван Глушков,
Антон Иванов
Продюсер, редактор раздела красоты
Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор
Наталья Тимонькина

Медицинский редактор
Евгений Пашанов, д. м. н.
Фитнес-редактор Дмитрий Смирнов
Директор отдела моды
Лариса Лазарева
Координатор отдела моды
Юлия Трушля
Контрольный редактор
Наталья Ерофеева
Дизайнер Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Редактор сайта Владимир Коноплев
Менеджер редакции Анна Акимова

Шеф-редактор Татьяна Боголюбова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Дарья Арзамасова, Александр Баранов, Марина Берулава, Евгений Военский, Михаил Вырцев, Александр Догаев, Григорий Колядин, Антон Комлев, Наталья Малова, Софья Мироедова, Егор Москвитин, Александр Пигарев, Виктор Платонов, Валентин Ткач, Евгений Тонконогий, Михаил Харламов

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

Директор по рекламе
Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе
Оксана Мащенко
Старший менеджер по рекламе и спецпроектам
Константин Анников
Менеджер по рекламе
Александр Кладиев
Ассистент рекламного отдела
Екатерина Николаева
Креативный директор
Андрей Медин
PR-менеджер
Татьяна Аксенова

Координатор по работе с рекламодателями
Софья Двоскина
Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по распространению
Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах
Сергей Казаков,
Станислав Шнитко
Менеджеры по распространению в Москве
Татьяна Заболотская,
Владимир Дзюбка
Менеджер по альтернативному распространению
Петр Шамаев
Менеджер по подписке
Ирина Соловарова

Начальник отдела координации печати
Ольга Замуховская
Менеджер по печати
Ирина Широкова
Фотостудия IM
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА
Дерк Сауэр
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
Елена Мясникова
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Михаил Дубик, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова, Александр Гукасов

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва: ООО "Трейдинг-Пресс", т.: 748-52-32; ОАО "Агентство "Роспечать", т.: 921-25-50; ЗАО "Экспресс Медиа", т.: 744-09-60; ООО "Центр Дистрибуции Прессы", т.: 974-21-31; ООО "ПрессХаус", т.: 974-21-31; ООО "Ритейл Медиа Групп", т.: 259-75-89; ООО "ГК ПрессЭкспо", т.: 984-72-87; ООО "ГК Кардос", т.: 937-72-62; ООО "Формула Делового Мира", т.: 933-30-60; ЗАО "Наша Пресса", т.: 619-27-55; ООО "Сити ПрессЦентр", т.: 916-96-30; ЗАО "Центропечать", т.: 974-21-31; ООО "Компания "Родина-Пресс", т.: 242-89-05; ООО "Пресс Клуб Олимп", т.: 937-28-01; ЗАО "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; ЗАО "Сейлс", т.: (499) 256-90-07; ЗАО "МК-Сервис", т.: 781-54-19; ООО "МАП", т.: 974-21-31. **Владивосток:** ООО "Владпресса", т.: (4232) 44-84-09. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** ЗАО "Сегодня-Пресс Воронеж", т.: (4732) 72-76-50. **Екатеринбург:** ООО ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 260-74-96. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-0862; ООО "Горпечать-Казань", т.: (843) 541-38-82. **Калининград:** "Пресса Плюс", т.: (4012) 53-63-87; ООО "КП-Калининград-Газеты в розницу", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-5774; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-1032. **Нижний Новгород:** "Шанс-Пресс", т.: (8312) 278-03-39. **Новосибирск:** АРПИ "Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** "Верстунин", т.: (8412) 68-04-49. **Пермь:** "Кочанов", т.: (342) 260-7496; "Еремин", т.: (342) 294-35-75. **Пятигорск:** "Центропечать", т.: (9793) 34-17-92. **Ростов-на-Дону:** ООО "РДП "Мурена", т.: (8632) 96-98-94; ООО "Фирма "Пеликан", т.: (8632) 99-0519. **Самара:** "Ариэль-плюс", т.: (846) 992-4843; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-4508. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; ЗАО "Нева-Пресс", т.: (812) 324-6740. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-5400. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91. **Уфа:** "Аврора", т.: (351) 268-99-10. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 72-89-44; ОАО "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-4625. **Челябинск:** "Азбука", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 388-1195. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: 8-1037-517-297-92-69; ООО "Юнисервиспресс", т.: 8-1037-517-299-51-70. **Прибалтика:** ООО "Пресс Линк", т.: (499) 909-30-00; ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: (495) 984-72-87. **Казахстан:** "Бурда Алатау Пресс".

журнал Men's Health®

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

BILL STUMP
VICE PRESIDENT, BRAND EDITOR; EDITOR, MENSHEALTH.COM

RODALE INTERNATIONAL
Vice President, Director of Rodale International Michelle Meyercord
Vice President, Editorial Director of Rodale International Steve Madden

EDITORIAL
Editorial Director of Men's Health John Ville
Deputy Editorial Director of Women's Health Laura Ongaro
Associate Editorial Director of Prevention & Rodale International Veronika Ruff
Editorial Brand Director of Rodale International Digital Kristen Dollard

BUSINESS
Vice President, Finance, Ad Sales & International Robert Novick
Business Development Director Kevin LaBonge
International Marketing&Sales Director Lucio Grimaldi
International Business Manager Seana Williams
International Marketing Manager Linda Stevens

PRODUCTION
Senior Production Manager Darleen Malkames
Contracts Analyst Jessica Campbell
Production Assistant Meghan Loftus

© 2010 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США David Zinczenko
АВСТРАЛИЯ Bruce Ritchie
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ГОЛЛАНДИЯ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Luigi Grella
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Андрей Жарков
КИТАЙ Mitchel Lin
КОРЕЯ Seung Kwan Paek
МАЛАЙЗИЯ Eric Chan
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lima
РУМЫНИЯ Razvan Spiridon
СЕРБИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Raymond Goh
СЛОВЕНИЯ Matevz Korosec
ТАИЛАНД Nitra Kitayakara
ТУРЦИЯ Eren Erentay
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Agu Paiso
ФРАНЦИЯ Remy Attuyt
ХОРВАТИЯ Kresimir Sego
ЮАР Ridwaan Bawa
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Felix-Diaz Rojo
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

Independent Media
SanomaMagazines

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 295 000 экземпляров.
Февраль 2009 (№136)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.

Дата выхода в свет: 19.01.2010
Цена свободная.
Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России". Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Адрес редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1
Тел.: 232 1750, **факс:** 232 1761
e-mail: mh@imedia.ru

Отдел рекламы:
Тел.: 232 1750, 232 3200, факс: 232 9277
Отдел распространения:
Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки:
Тел.: 232 9251, факс: 710 7632

Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

Махать кулаками после драки глупо. Вот и мы не будем, а лучше попросим героев этого номера вспомнить свои последние кулачные баталии и рассказать, из-за чего было дело.

1

ФЕДОР ЕМЕЛЬЯНЕНКО

ЧЕМПИОН МИРА ПО БОЯМ СМЕШАННОГО СТИЛЯ

Последний раз вне ринга я дрался 15 лет назад, в армии. Я тогда служил в подмосковной пожарной части. В мужском коллективе всегда есть какие-то трения, кто-то хочет поставить себя выше, вот и у меня с ребятами, которые хотели казаться выше других, возник конфликт, но все быстро встало на свои места.

2

ИВАН МИРОНОВ

ПИСАТЕЛЬ

Обычно в моей жизни стычки случаются где-то раз в полгода. В тюрьме же, где я провел два года, подраться довелось лишь однажды. Драка — аргумент в споре с тупыми и глухими. Бьют, когда исчерпаны слова. Не забьешь ты, забьют тебя — это азбука. Бить надо первым, без свидетелей, стараясь избегать видимых повреждений оппонента. При этом я всегда стараюсь любой конфликт гасить миром, не прощая лишь хамства и оскорблений.

3

КАРЕН ШАИНЯН

ЖУРНАЛИСТ

Последний раз драка у меня случилась, когда учился в университете. Расклад был такой: подворотня и двое со спины, а у меня в руках ничего, кроме сумки с учебниками и мобильного телефона — большой редкости в те времена. К счастью, в двух кварталах оттуда был травмопункт, где мне оказали помощь. Правда, мобильник все равно жалко...

4

АЛЁНА АЛЁХИНА

СНОУБОРДИСТКА

Сама я не дралась, а вот из-за меня мужчины однажды устроили драку. Впрочем, о той драке (как и о тех двоих) у меня остались далеко не лучшие воспоминания. Довольно глупо все это. Я за мир и любовь! Peace & Love. :)

5

ВЯЧЕСЛАВ ТАРАЧЕВ

ПОЖАРНЫЙ

Дело было еще в школе. Меня систематически доставал один парень, и вот, когда он опять стал кидаться бумажками, я не выдержал и кинулся на него с кулаками. Бывают такие люди и такие ситуации, когда слов уже недостаточно. Впрочем, нас быстро разняли, и с тех пор драться не приходилось, даже в армии до рукоприкладства не доходило.

Анды, ноябрь 2009 года

ПРАВОЙ ПО ПРЯМОЙ

Оттолкнулся подушечкой правой стопы, поворачиваюсь в поясе и плечах навстречу цели, левой рукой защищаю подбородок… Наношу удар правой по прямой, повернув кулак в момент касания… Возвращаю руку в защитный блок…

Следовало прожить три с лишним десятка лет и стать главным редактором Men's Health, чтобы узнать вдруг, что противника нужно бить не просто кулаком, а движением всего корпуса. Рука здесь — всего лишь острие удара.

Узнал бы раньше, может, и жизнь моя пошла бы по-другому. Может, на выпускном вечере в школе не смотрел бы бессильно, как подруга "уходит погулять" с плечистым выпускником техникума. И та история в коридоре общаги, после которой Лехе заново пришивали лицо к голове, могла бы пройти успешнее. Да и в целом — если ты знаешь, что в крайнем случае всегда можешь засадить оппоненту по сопатке, идти по жизни становится намного проще.

Конечно, насилие — это не метод. И я согласен, что конфликты нужно гасить с помощью переговоров. Но что будут стоить тысячи слов, когда в темном переулке тебя встретят двое в черных куртках? Вот тебе метод решения проблемы: подушечкой правой стопы толкни себя вперед, правое плечо и предплечье слегка опусти, затем резко нанеси удар правой от центра тела вверх…

Еще 12 страниц полезных навыков общения с людьми — в материале "Освежающий нокдаун" на стр. 116.

ЛУЧШИЕ СОВЕТЫ ИЗ ЭТОГО НОМЕРА:

Если партнерша с трудом заводится, избавься от всех внешних раздражителей. Свет, звук, плакаты "Единой России" на стенах — все в топку.
Стр. 74

Перед серьезной медицинской процедурой заручись мнением второго врача. Вероятность того, что это приведет к изменению диагноза и/или плана лечения, — 30%.
Стр. 110

Лучшее место для разговора с подругой о разрыве отношений — у нее на кухне за столом в восемь часов вечера в пятницу.
Стр. 78

Сейчас самое время перекрыть ему обзор происходящего ниже шеи своими руками и от души засадить в пах коленом.
Стр. 136

УДАРНАЯ СТИМУЛЯЦИЯ

Я **ЧИТАЮ МН УЖЕ** много лет. Основным видом спортивных занятий, освещаемым в статьях, является фитнес. Наверняка это обусловлено какими-нибудь маркетинговыми исследованиями или франшизодержателем. Я, как и многие ребята в нашей стране, занимаюсь ударным видом спорта, в частности кикбоксингом. Мне всегда было жаль, что в журнале никак не освещается данный вид спорта, да и все остальные единоборства, будь то борьба, бокс и т.д.

Я очень вас призываю помочь нашей стране и внести свой вклад в развитие боевых единоборств. За рубежом сейчас стали невероятно популярны бои смешанного стиля, или бои без правил. Это зрелище привлекает миллионы зрителей и желающих заниматься этим спортом в залы. Так вот, абсолютным чемпионом этих боев является наш русский боец-самбист Федор Емельяненко. Почему-то в нашей стране этому факту и вообще самому спорту не уделяется совсем никакого внимания.

Федор Емельяненко является кумиром миллионов, десятков миллионов людей на всей планете. Наша страна должна гордиться своим сыном.

ЗАХАР БАНТОРИН

МН: Можешь еще раз посмотреть на обложку этого номера и поверить своим глазам: да, это он. Продолжение радости ищи на стр. 88. А кроме того, прими в дар прекрасные цветастые плавки Vilebrequin — как только наступит сезон, ими тоже можно будет гордиться.

Автор лучшего письма в марте получит подарочный набор Axe Hot Fever — дезодорант и гель для душа.

ЕСТЬ ПОВОД

В декабрьском номере МН указано много горнолыжных курортов и, к сожалению, не указаны два больших центра на Урале — "Абзаково" и "Металлург-Магнитогорск". Ежегодно здесь проводятся международные фестивали горнолыжного экстрима, например, BGV Fest. Думаю, это хороший повод причислить уральские центры к остальным.

КОНСТАНТИН

ЧИТАТЕЛЬ БЕЗ ПРИСТАВКИ

Я начал читать МН в 2003 году, когда мне было 16. Привлекал футуристический дизайн, форматные ч/б обложки, фотографии. Но через несколько лет МН стал экспериментировать с концепцией, дизайном, рубриками. В итоге я перестал его читать, покупал иногда, чтобы проверить, как там дела.

Одной из последних покупок был декабрьский МН. Впервые за многие годы я с интересом почитал номер. И решил проверить — действительно ли у МН дела пошли в гору и мне пора его начать снова читать постоянно? Сомнения развеял январский номер — еще больше изменений к лучшему. Наконец дизайн стал приятным и понятным, тексты и темы интересны, бумага даже както изменилась! Вот только я бы еще вернул ч/б идеальных моделей на обложки, которые стимулировали к активным действиям по борьбе с пузом и рыхлыми мышцами. А цветные фото знаменитых мужчин в футболках и спортивной экипировке как-то не мотивируют на поход в спортзал. В любом случае разрешите поздравить и вас, и себя с тем, что ваш экс-постоянный читатель с радостью избавился от приставки!

С НАИЛУЧШИМИ, СЕРГЕЙ

КТО ТАМ МЕРЯЕТ?

В одном из номеров за 2009 год было сказано, что средний размер пениса 15,9 см, а в декабрьском написано — 14,7 см. Такие ошибки непозволительны, исправьтесь, пожалуйста. Надеюсь увидеть в следующем номере точную информацию.

KRISTINTT

МН: Наука не стоит на месте, мы — тоже. В декабрьском номере более точная информация. Но тебя-то это почему так взволновало?

ФОТО: ИТАР-ТАСС

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Письма из города СПб
ЕВГЕНИЙ КРУЗЕНШТЕРН

Когда мне становится лень что-то делать и я придумываю, как обойти задачу или решить ее с помощью хитрости, то всегда проверяю себя на "тест Собакина". Задаю себе вопрос — а может ли все пойти по сценарию Собакина? "Проверка лопатой" — универсальное средство, рекомендую.

Однажды в квартиру к моему другу Собакину заявились хмурые мужчины, сломали старый шкаф и поставили новый. И когда Собакин вернулся с работы, то в прихожей его ждали обломки старой мебели. Поморщившись, мой друг решил, что не молодой уже носить мусор с четвертого этажа на улицу. Он был успешный менеджер и решил кому-нибудь делегировать полномочия. Но полномочия никто не брал, подруга Наталья Леонидовна и остальные домочадцы спали. Время стояло позднее. Тогда Собакин решил схитрить и выкинуть специфический хлам в мусоропровод.

Обломки, как это ни тривиально, застряли в черном горле мусоропровода. Собакин забеспокоился. Если оставить как есть, утром придет мастер, всех обматерит, установит, кто тут на днях шкаф поломал, и выпишет штраф. Потому Собакин решил пропихнуть мусор лопатой. Вообще-то это была соседская лопата, одолженная на неопределенное время. Соседская лопата была очень удобной и отчаянно вгрызалась в ненавистный шкаф. Шкафовы отходы понемногу двигались вниз. Собакин обрел надежду. По плану он должен был уже давно спать, надвигалась полночь.

"Как бы не упустить лопату", — подумал Собакин, упуская лопату. Та вырвалась стремительным домкратом и застряла вместе с мусором на уровне второго этажа. Извиваясь в отчаянной позе, Собакин мог лишь потрогать ее пальцем. Теперь просто плюнуть и уйти было нельзя. "Утром придет мастер, — думал Собакин, — всех обматерит, выпишет штраф и пойдет чистить засор. В это время вслед за шкафом вывалится лопата и попадет прямо в голову мастеру. А на лопате отпечатки пальцев... А это уже от трех лет за неумышленное..."

Проснулась Наталья Леонидовна и, как настоящая принцесса, кинулась помогать Собакину. Нужно кинуть сверху что-нибудь тяжелое, придумала она, это продавит засор и спасет их от уголовной ответственности. Кинуть решили трехлитровую пластиковую банку с водой. С высоты десятого этажа банка со свистом упала вниз... и тоже застряла. Следом застряла другая такая же банка.

Теперь выходила совсем страшная картина. Утром придет мастер, всех обматерит, выпишет штраф, пойдет чистить засор, сверху на него рухнет шкаф, в голову вонзится лопата, а бездыханное тело добьют две банки с водой. И поди докажи, что неумышленно...

С горя Собакин хотел даже сбросить любимую пудовую гирю, но как начал предполагать "утром придет мастер...", так и не решился.

В предрассветной тишине Собакин и Наталья обдумывали ситуацию. Решено было от мастера скрываться, а лопату соседям купить в магазине.

Рано утром Наталья Леонидовна отправилась в магазин. Там уже было полно посетителей, и среди них вполне могли оказаться соседи, так что Наталья поинтересовалась шепотом: "Лопаты есть?" Продавец, расправив плечи и кинув голову вперед, заорала: "Ни-ина, у нас лопа-аты есть?" Нина из соседнего отдела крикнула в сторону склада: "Михалыч, у тебя там лопа-аты есть?" Михалыч, выглянув из-за двери, громко ответил: "Какие лопаты? Совковые или штыковые?" Через полчаса весь район знал, что лопат в этом магазине нет и еще недели три не будет.

Чем закончилась эта поучительная история? Закончилась она хорошо. Собакин, пользуясь плохим зрением соседей, выдал свою старую лопату за их новую. А мусоропровод на следующий день прочистили. Кто да как — не знаю, да и для истории это не важно.

НАДЕЖДА ЗАРОЧИНЦЕВА, ПСИХОЛОГ ЦЕНТРА "РУБЛЕВО":
Все тайное становится явным, так что если совершил ошибку — извинись. **Когда человек извиняется за свою оплошность, он получает поблажку** (это как выкинуть белый флаг на войне). Главное только — извиняться правильно. Никакой наглости вроде: "Ну и что мне за это будет?" Раскаивайся искренне, ключевые фразы: "Извините", "Мне очень жаль", "Бес меня попутал", "Мозги отключились", "Я совершенно этого не хотел", "Не рассчитал". Не говори: "Мне жаль, что вам придется это исправлять", только заострищь внимание на своей вине. Если вина небольшая и прощения за нее просишь у близкого человека (друг, мать, жена), можно для начала нагнать гипертрофированного трагизма: "Ты только не волнуйся, случилась неприятность, сейчас попробую объяснить..." Человек, схватившись за сердце, выслушает твой рассказ, облегченно вздохнет, махнет рукой и, может, даже рассмеется.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: СОФЬЯ МИРОЕДОВА

PRO ДВИЖЕНИЕ Men's Health

ИТОГИ КОНКУРСА

Первый всероссийский конкурс "PRO-Движение Men's Health в твоем городе" под рев фанфар и несмолкающие аплодисменты сочувствующих — ура! — завершен.

С 14 июля по 30 ноября 2009 года читатели МН устраивали различные мероприятия, чтобы прославить журнал, фиксировали свои подвиги и присылали фото (или видео) с описанием события на адрес редакции. Конкурс, в котором каждый участник получал реальный шанс выиграть новенький Toyota RAV4, проходил под девизом: "Включи мозги — получи автомобиль".

3 место

поделили Евгений Перевалов из Екатеринбурга и Сергей Вьюник из Твери

Первый устроил семейный авто-PROбег (до Краснодара и обратно) под лозунгом "Men's Health'изация всей страны", второй — провел масштабную тематическую МН-вечеринку в одном из ночных клубов родного города. И оба получают по горному велосипеду Forward! Поздравляем!

2 место

и скутер Vespa Piaggio достаются Ксении Шляховой из Ставрополя

Промоакцию "Спорт в массы!" она продумала до мелочей. Выходит, бывало, ставрополец из автобуса, а на остановке — мужик в футболке Men's Health боксерскую грушу избивает. Горожанин в подземный переход спускается, а там — разминка у каратиста. Ну и т.д. К вечеру каждому жителю становится понятно: "Мой город — мой спортивный зал!"

1 место

присуждается учителю биологии из Москвы Дмитрию Гудушу

Во-первых, он украсил флагом МН ялтинскую горную вершину Шайтан-Мердвен. Во-вторых, провел под эгидой журнала молодежный футбольный турнир в Зябликове. А в-третьих, просто представь, в одиночку очистил от мусора огромный участок подмосковного леса в районе г. Видное (съезди — проверь), а свалил все на Men's Health! Спасибо, Дмитрий! Уверены: на честно заслуженном Toyota RAV4 ты в этот лес не поедешь!

КАК МЫ ВЫЯВЛЯЛИ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

В двадцатку финалистов, чьи работы были выставлены на народное голосование на сайте pro.mhealth.ru, редакция Men's Health отбирала участников по следующим параметрам:

- креативность и необычность акции,
- соответствие формату журнала,
- социальная направленность (прежде всего — на пропаганду здорового образа жизни),
- количество подключенных к акции людей,
- общественный резонанс.

Конечно, некоторые финалисты пытались "накручивать" голоса с помощью хакерских технологий. На некоторое время это даже сбило нормальный ход голосования. Но МН начеку — "накрутка" была обнаружена и уничтожена, обладатели наибольшего количества честных голосов стали очевидны.

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

ГРАНАТ
Косточки граната богаты полифенолами, органическими соединениями, которые противостоят воспалениям.
КИВИ
В одном киви — более 1000 мг витамина С.
ПОМЕЛО
Помело содержит флавоны, класс антиоксидантов, противостоящих возникновению и росту раковых клеток.
ХУРМА
Антиоксиданты в хурме помогают контролировать диабет и уменьшают его последствия на клеточном уровне.
ГУАЙЯВА (ГУАВА)
Съев чашку сырой гуайявы, ты получишь более 8500 мкг ликопина, антиоксиданта, необходимого кровеносным сосудам.

КАКИЕ ФРУКТЫ ЛУЧШЕ ВСЕГО ЕСТЬ ЗИМОЙ?

ВЛАД

ОТВЕЧАЕТ ВРАЧ ОТДЕЛЕНИЯ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИИ И ГЕПАТОЛОГИИ КЛИНИКИ ИНСТИТУТА ПИТАНИЯ РАМН ТРУФАНОВА ЮЛИЯ МИХАЙЛОВНА:

Зимой особое внимание следует уделять фруктам, богатым витамином С: киви и цитрусовым (грейпфрутам, мандаринам, апельсинам). Употребление их в пищу способствует повышению иммунной сопротивляемости организма и профилактике гиповитаминозов. Также очень полезны в зимний период бананы, которые занимают первое место по энергетической ценности (калорийности) среди прочих фруктов. Восполнить необходимый запас калия, кальция, магния, клетчатки и йода, очень важного для интеллектуального и физического здоровья, поможет айва, а железа — гранаты. Последние, кстати, следует есть с косточками, в них тоже полно полезных веществ. Обратить внимание следует и на курагу с черносливом — источники калия и магния, полезных для сердечно-сосудистой системы, а растительные волокна нормализуют работу кишечника.

Как восстановить сердце и печень после длительного употребления энергетиков?

SIRLORD

ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ АННА ЖИЛЕНКО:

При длительном приеме энергетиков возможно токсическое поражение не только сердца и печени, но и органов ЖКТ, почек — список большой. Перед тем как назначить лечение, необходимо оценить общее состояние организма. Для этого тебе нужно пройти обследование в клинике. Информацию о печени сможешь получить, сдав общий и биохимический анализ крови и сделав УЗИ органов брюшной полости (при отклонениях перечень исследований может быть дополнен). Выводы о состоянии сердца помогут сформулировать ЭКГ, различные функциональные пробы и ЭхоКГ. В любом случае восстановление организма подразумевает отказ от приема энергетиков, с чего я тебе и рекомендую начать.

Мне 20. Недавно уролог поставил диагноз “гидроцеле” и сказал, что если это не мешает, то операцию можно не делать. Что посоветуете?

ВРАЧ-УРОЛОГ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ К. М. Н. СЕРГЕЙ ФУКС:

Гидроцеле — это скопление лишней жидкости вокруг яичка. В норме небольшое ее количество необходимо для функционирования органа. Дискомфорт и боли появляются тогда, когда происходит нарушение крово-

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

обращения в яичке из-за сдавливания окружающей его жидкостью. При этом яичко может атрофироваться. При условии, что водянка незначительная, не растет и не причиняет дискомфорта, можно ограничиться динамическим наблюдением три раза в год. Я рекомендую тебе регулярно осматривать мошонку и, если увеличения в течение нескольких месяцев не будет, то врач, скорее всего, был прав и операция не нужна. Действительно, достаточно частый случай, когда у пациента есть незначительное гидроцеле, о котором он даже не догадывается.

У меня проблема — прыщи. Вылезают постоянно, особенно на лбу. Перепробовал все, от косметики ведущих брендов до спиртового раствора салициловой кислоты из ближайшей аптеки. Что делать?

ALEX M.

ВРАЧ-ДЕРМАТОКОСМЕТОЛОГ КЛИНИКИ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ "ЛАНЦЕТ" ЕЛЕНА БУЯНОВА:

Во-первых, нужно определиться с причинами появления прыщей. Они могут быть самыми разными: ослабление иммунитета, гормональные сдвиги, неправильное питание и даже стресс. Если основная масса прыщей концентрируется на лбу, это зачастую говорит о нарушениях со стороны желудочно-кишечного тракта. Так что продолжать эксперименты с самолечением не нужно. Это может привести к плачевному результату. Обратись в хорошую клинику к врачу-дерматокосметологу. Он определит точную причину, вызывающую недуг, и назначит соответствующую терапию (лечебные препараты, мезотерапию, пилинг — спектр методов очень широк). Помни: чем раньше начато лечение, тем более выражен его эффект.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*

ПОНРАВИЛАСЬ ДЕВУШКА — УЧИМСЯ С НЕЙ ВМЕСТЕ В ИНСТИТУТЕ. НЕ ЗНАЮ, КАК К НЕЙ ПОДОЙТИ, БОЮСЬ ВСЕ ИСПОРТИТЬ.

АЛЕКСЕЙ

Ищи точки соприкосновения, что при совместной учебе не так уж и сложно. Уверена, девушка не сочтет тебя маньяком, если ты подкатишь к ней с вопросом, правда ли, к примеру, что вашего декана регулярно видят в гей-клубах? Задействовать друзей тоже будет нелишним. Наведи справки о сфере ее интересов. Она увлекается икебаной? Поинтересуйся, где купить семена чилийского гравилата. Ну а дальше, выйдя в прямой контакт, используй имеющиеся козыри: умеешь складно говорить — болтай, знаешь наизусть репертуар Гарика Харламова — шути, являешься обладателем вдумчивых карих глаз — слушай и многозначительно вздыхай и т.д. Главное — помни: худшее, что ты можешь сделать, — не сделать ничего.

К сексу она готова (я буду у нее первым), встречаемся 2 месяца, но я торможу процесс, чтобы сохранить романтику. Может она неправильно истолковать мое поведение?

VK

Объяснись. Например, поведай, что, несмотря на твой богатый сексуальный опыт, ты ни разу не испытывал к женщине чувств, столь неожиданно трепетных. Скажи, что отсрочка нужна не ей, а тебе, дабы разобраться в себе. Главное, чтобы во время разговора твоя рука находилась у нее в трусиках. Петтинг (то есть любые вольности, предшествующие собственно проникновению) — то, чем при должной мужской выносливости можно заниматься и больше двух месяцев. И для девушки-девственницы это идеальный вариант. Так она не спеша разберется в собственных физиологических реакциях, привыкнет к тебе. И, возможно, даже научится делать сносный минет.

КАК ОТУЧИТЬ ДЕВУШКУ ЯЗВИТЬ?

ВИТАЛИЙ РАТУШНЫЙ

Никак. Если уж так у нее подвешен язык и устроен мозг, бороться бесполезно. Проще найти подругу попокладистее, чем переделать характер имеющейся. Если же в случае твоей подруги имидж язвы — всего лишь маска, достаточно перестать реагировать на ее ядовитые выпады. Не злиться, не изобретать ответных колкостей, а просто прикидываться овощем и пережидать, когда поток ее яда иссякнет. И, наоборот, поощрять проявления покладистости. Она тебе: "Да, любимый. Как скажешь" — ты ей поцелуй и кусочек шоколадки. Этот метод, кстати, называется "положительное подкрепление" и широко используется в дрессуре дельфинов. И, как показывает практика, то, что большая рыба способна понять за месяц, женщина обычно усваивает за неделю.

Почему мужчины не сетуют на отношения, а девушки так и хотят излить проблемы? Не лучше ли решить их с тем человеком, с которым они возникают, не вынося сор из избы?

КИРИЛЛ

Одно другому не мешает: женщины активно "мусорят" вне дома и параллельно устраивают разборки с приставленными к ним мужчинами. И за это нас нужно хвалить! Ведь чем активнее проблемы обсуждаются вовне (с подругами, соседками, мамами, в офисной курилке), тем более конструктивным получается диалог с самим источником проблем. Во-первых, потому что избыточный пар спускается на чужие головы. А во-вторых, девушка успевает взглянуть на конфликт с разных точек зрения (а это несложно, поскольку каждая из собеседниц считает своим долгом высказаться по теме), а заодно досконально продумать требования.

ФОТО: CORBIS/FOTO S.A.

ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ

СНОУБОРДИСТКА

АЛЁНА АЛЁХИНА

ВОЗРАСТ: 21 ГОД
РОСТ: 158 СМ
СТОЙКА: ГУФФИ
КОМАНДА: ROXY
ПОБЕДЫ: ДВУКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА РОССИИ

В первые Алёна Алёхина встала на сноуборд в конце зимы 2005-го, а сегодня она уже самая сильная россиянка в этом спорте. Быстрое восхождение! Мы решили спросить Алёну, куда ее должен пригласить на свидание мужчина, чтобы тоже максимально быстро подняться в ее глазах.

1 **Кино** "Я бываю в кинотеатрах, но это какие-то премьеры сноубордического видео, причем за границей. А чтобы дома и просто на обычный фильм — такого давно не было. Для меня это экзотика".

2 **Концерт** "Без музыки я не катаюсь. Практически всегда в моих наушниках звучит панк-рок, и мне понравится, если местом свидания станет какой-нибудь панк-рок-концерт. Если мужчина любит ту же музыку, это, определенно, сыграет в его пользу".

3 **К бабушке** "Однозначно, меня растрогает поездка к его бабушке на дачу или что-то еще такое же милое. Если он внимателен к родственникам и не стесняется этого, мне такой человек интересен".

4 **Цирк** "С удовольствием сходила бы в цирк или зоопарк, как в детстве. И пусть это лучше будет классический советский цирк, чем какой-нибудь новомодный".

5 **Хели-сноуборд** "Я только один раз пробовала кататься с горных вершин, на которые тебя отвозят на вертолете (дело было в Австрии), но очень хочу еще!" ■

ФОТО: ЕВГЕНИЙ ВОЕНСКИЙ; ВИЗАЖ: НАТАЛЬЯ МОРИЛОВА

Самое банальное исследование месяца

Предложение романтического или эротического характера более привлекательно, когда исходит от красивого человека

Исследование американского фонда Human Nature

КАКОГО ЕЙ НАДО?

Женщины оценивают мужскую привлекательность по большему количеству критериев, чем мужчины – женскую, и результаты этой оценки более непредсказуемы. Это выяснили американские социологи в ходе опроса 4000 человек, мужчин и женщин, которым показывали фото людей противоположного пола. **Ответы мужчин оказались более однообразны и ожидаемы, чем женские.** Причем чем более требовательна была женщина к одежде, ухоженности и опрятности мужчины, тем менее предсказуемы оказывались ее вкусы относительно физических параметров мужчины.

БУФЕРНАЯ ЗОНА

Слишком много внимания сиськам уделяется в последнее время в различных СМИ (пример тому – эта заметка). Чем дальше, тем меньше женщины довольны своей грудью, в то время как целевую аудиторию – мужчин – в основном все устраивает.

"Если ты подозреваешь, что твоя девушка комплексует из-за груди, делай ей комплименты. Но **акцентируй внимание не на размерах и форме, а на нежности кожи, том, как тебе приятно трогать и целовать ее грудь,** и так далее", – говорит американский сексолог Патти Бриттон.

7 СЕКУНД В СРЕДНЕМ ТРАТИТ МУЖЧИНА НА ВЫБОР МАРКИ И ТИПА ПРЕЗЕРВАТИВОВ В АПТЕКЕ

ПЬЯНАЯ СТРАСТЬ

Исследование Флорентийского университета показало, что у женщин, которые выпивают один-два стакана красного вина в день, сильнее сексуальное желание и реже физиологические проблемы вроде недостаточного увлажнения влагалища. Все благодаря содержащимся в вине полифенолам, которые улучшают кровообращение в соответствующих частях тела.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ШУТОЧНАЯ ЭКОНОМИЯ

Фильм с Джимом Керри — обязательная прелюдия к походу в магазин. Просмотр комедии может снизить твои траты на 30%, уверены экономные ученые из Гарварда. Все просто — будучи в плохом настроении, мужчины, как и женщины, склонны утешать себя покупкой всякой ерунды.

25%

НАЧАЛЬНИКОВ УВЕРЕНЫ, ЧТО ПОДЧИНЕННЫЕ ИНОГДА ПРИКИДЫВАЮТСЯ БОЛЬНЫМИ, ЧТОБЫ ПРОСТО ПРОГУЛЯТЬ

ЦЕЛЕБНЫЕ ТРАВЫ

Заваривай на работе чай самостоятельно — купи заварку, чашку или даже персональный заварочный чайник. Твой работодатель наверняка экономит на чае, а чай в пакетиках, как мы помним, — это и вовсе отходы чайной индустрии. Те же, **кто регулярно пьет качественный чай, обладают лучшей памятью и реже страдают ее расстройствами,** чем те, кто пьет кофе или не пьет ни того ни другого.

Самое банальное исследование месяца

Выиграв пари, ты чувствуешь себя счастливее, чем проиграв его

Британский "Вестник здоровой экономики"

РАЗДЕЛЯЙ И ВЛАСТВУЙ

Не складывай все деньги в один чулок. Исследование Университета Торонто показало, что лучший способ контролировать траты — разделить имеющиеся средства на несколько сумм. **Заведи дополнительную карточку, куда ежемесячно откладывай часть денег, а наличные перед походом в магазин раскладывай по нескольким карманам.** Шанс, что ты спустишь за вечер все, что есть, несколько уменьшается.

НА ОБИЖЕННЫХ ДЕНЬГИ ТРАТЯТ

Прикидываться расстроенным — отличный способ выторговать лучшие условия сделки. Ученые из Амстердамского университета установили, что это работает. Изображая разочарование, а стало быть, и окончание переговоров, ты не самым честным, но действенным способом действуешь оппоненту на нервы, и он готов уступить — лишь бы не сорвалась сделка. Неудивительно, что женщины пользуются этим трюком веками.

ФОТО: GETTY; ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ГРИГОРИЙ КОЛЯДИН

ОБЪЕМНЫЙ ОБЪЕМ

Пространство, в котором мы живем, трехмерно (простите нас, физики, за такое упрощение). Большинство упражнений, как правило, двухмерно, выполняется в одной плоскости и не прорабатывает мышцы полностью. Сочетая несколько упражнений в разных плоскостях в рамках одной тренировки, ты максимально нагрузишь мускулы. Попробуй, например, такую последовательность "многомерных" упражнений для плеч:

САГИТТАЛЬНАЯ ПЛОСКОСТЬ

Подтягивания обратным хватом и жим лежа узким хватом

ФРОНТАЛЬНАЯ ПЛОСКОСТЬ

Жим гантелей над головой и подтягивания широким хватом к груди

АКСИАЛЬНАЯ ПЛОСКОСТЬ

"Дровосек" на блоке и тяга одной рукой на блоке с ротацией

КОСТЯНАЯ НОГА

Бег не только не портит суставы, как думают некоторые, но и, наоборот, укрепляет кости, говорят ученые Университета Миссури. **Сравнив состояние костей бегунов, велосипедистов и качков, ученые обнаружили, что в наилучшем состоянии кости были у бегунов.** Автор исследования доктор Пэм Хинтон связывает это со специфическими нагрузками на суставы стопы, на которые организм реагирует общим укреплением и ростом костной ткани.

16%

НА СТОЛЬКО УЛУЧШАЮТСЯ РЕЗУЛЬТАТЫ НОВИЧКОВ В КАЧАНИИ ПРЕССА, ЕСЛИ ПРОЦЕСС ПРОИСХОДИТ ПОД ЧУТКИМ РУКОВОДСТВОМ ТРЕНЕРА

ВСЕ ХУЖЕ И ХУЖЕ

Мы становимся все жирнее, все больше сидим и по-прежнему мало занимаемся спортом. Перед тобой сравнение статистических данных за период с 1980 по 2000 год. Вот насколько увеличилось число мужчин:

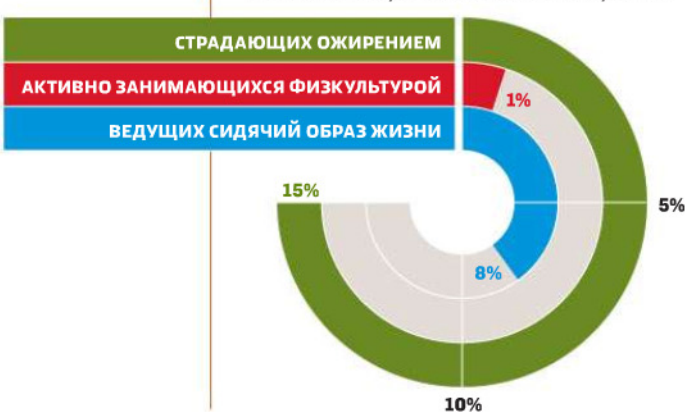


ФОТО: GETTY/FOTOBANK; ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ГРИГОРИЙ КОЛЯДИН

ЭЛЕМЕН

НЕВЕРОЯТНО, НО ФАКТ

ЧЕТЫРЕ ИЗ ПРИВЕДЕННЫХ СПРАВА НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ — ВЫДУМКА, КАКИМИ БЫ ПРАВДОПОДОБНЫМИ ОНИ НИ КАЗАЛИСЬ. ЗАТО ОСТАВШЕЕСЯ ОДНО — ЧИСТАЯ ПРАВДА, КАК БЫ СТРАННО ОНО НИ ЗВУЧАЛО. ТВОЯ ЗАДАЧА: ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО ИЗ НАПИСАННОГО ЗДЕСЬ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПЛОД ТРУДОВ УЧЕНЫХ, И ПЕРЕВЕРНУТЬ СТРАНИЦУ.

НТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИВАНА ГЛУШКОВА

1

Прослушивание ритмичной музыки трижды в неделю увеличивает чувствительность сосков, сообщил нам Кейт Такер из Детройтского института музыки.

2

У эмбриона женского пола формируется до восьми клиторов, семь из которых отмирают в процессе внутриутробного развития, — обнаружил ямайский ученый Дэвид Кимбалл.

3

Презервативы с пупырышками дают лучшую защиту от инфекций за счет более плотной структуры резины, заявляет немецкий сексолог Петер Берлин.

4

Беременные женщины должны есть только мелкую рыбу, утверждает в своей научной статье нью-йоркский ученый Элизабет Сьюард.

5

Фиолетовая афганская морковь — лучший источник необходимого женщинам магния, говорит Фаррух Булсара из Мешхедского университета.

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

Охлаждающая жидкость

НЕСКОЛЬКО ФУНДАМЕНТАЛЬНЫХ ПРАВИЛ И ЗАКОНОВ УВЛЕКАТЕЛЬНЕЙШЕГО ЗАНЯТИЯ — ПИТЬЯ ПИВА.

ВЫСОТА ПЕНЫ
Есть мнение, что слабо пенящееся пиво — либо выдохлось, либо дрянь. На самом деле высота "шапки" зависит от сорта пива. Крайние варианты — английский эль (до 1 см) и немецкое белое (5 см). Лагер располагается где-то посередине.

БУТЫЛКА ИЛИ БАНКА
Банка защищает пиво от воздействия света. В банки с темным пивом часто кладут пластиковый шарик, заполненный азотом — благодаря ему пиво лучше пенится и на вкус близко к разливному. Зато бутылка лучше держит температуру пива, не давая ему быстро нагреваться. А вообще пиво надо пить из кружки или стакана — только так ты прочувствуешь аромат, который составляет до 90% от общего ощущения при питье.

КАК НАЛИВАТЬ
Принято держать стакан под углом к бутылке или крану, но это необязательно. Держи бутылку примерно в 5 см над краем стакана, но не над центром, а ближе к стенке. Заполни 2/3 стакана, слегка поворачивая его, и остановись ненадолго, дай пиву осесть. Если пены, на твой взгляд, недостаточно — долей остаток с более высокого расстояния.

ЧТО КУДА СОВАТЬ?

1 Некоторые фрукты, попав прямиком в холодильник, теряют вкус и аромат. Поэтому первые два-три дня плоды (если ты их за это время не съешь) храни просто в прохладном месте, например, в вазе на подоконнике. В эту вазу положи:

ЯБЛОКИ
АБРИКОСЫ
БАНАНЫ
КИВИ
ГРУШИ
АНАНАС
СЛИВЫ

2 Другие, особо нежные, плоды надо либо немедленно съесть, либо положить в холод — иначе они начнут сохнуть, вянуть и гнить. Отправляй в холодильник:

ЧЕРНИКУ
ВИШНЮ
ЧЕРЕШНЮ
ВИНОГРАД
МАЛИНУ
КЛУБНИКУ
ЕЖЕВИКУ

НЕВЕРОЯТНО, НО ФАКТ

Угадал, что из написанного на предыдущей странице правда, — пиши об этом на адрес: elementarno@imedia.ru, не забыв добавить в теле письма: "Невероятно, но факт". Ответишь первым — получишь приз.

Правдивое высказывание из прошлого номера — "Обилие горчицы и уксуса в рационе женщины усиливает ее тягу к мастурбации". Об этом действительно писал в 1877 году доктор Джон Харви Келлог. Первым это вспомнил Роман Логинов, за что он получает приз — электробритву Series 3390, новинку от Braun.

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., GETTY/FOTOBANK

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ЧТОБЫ САЛАТ БЫЛ БОЛЕЕ СВЕЖИМ И ХРУСТЯЩИМ, ПОДЕРЖИ ЕГО 5 МИНУТ В ХОЛОДНОЙ ВОДЕ И ПОДАВАЙ

ЗИМНЯЯ СПЯЧКА

Февральские морозы удивительным образом начисто снимают с повестки дня тему секса. Сбить бы иней с бороды да снег с унт, забраться под одеяло и заснуть. Мы знаем, как снова поставить половой вопрос ребром.

ПРОБЛЕМА №1

Зимой твой организм вырабатывает меньше тестостерона

Быть может, виной тому общее состояние покоя и полусна, в которое ты погружаешься для экономии энергии, или еще какие-нибудь неизвестные причины, но факт остается фактом — зимой ты не самец, а всего лишь лицо мужского пола.

ВЕРНОЕ РЕШЕНИЕ **Спи больше** Нехватка сна заметно снижает выработку тестостерона в организме. И дело не только в продолжительности, но и в качестве сна. Купи "умный" будильник, который не станет тебя будить посреди фазы глубокого сна, ужинай кунжутной халвой с кефиром и другими продуктами, богатыми триптофаном.

ПЛОХОЙ ВАРИАНТ **Энергетические напитки** Придавая временное ощущение бодрости, лошадиные дозы кофеина и химикалий еще больше расстраивают сон и делают тебя неспособным мало-мальски взбодриться без их помощи.

ПРОБЛЕМА №2

Холодная погода притупляет сексуальные ощущения

Низкая температура снижает чувствительность кожи. Да и вообще люди, как и все млекопитающие, запрограммированы беречь энергию в холодный сезон. Секс — это как раз то (с точки зрения матери-природы), без чего ты вполне потерпишь где-нибудь до апреля.

ВЕРНОЕ РЕШЕНИЕ **Грейтесь вдвоем** Разогреть свое замерзшее тело проще всего при помощи другого тела. Регулярные объятия или просто прикосновения к близкому человеку совершенно необходимы для нервной разрядки и повышают уровень гормонов, отвечающих за хорошее настроение и душевное спокойствие. Обнимай и целуй ее в два (три, пять — нужное подчеркнуть) раз больше, чем ты делал летом, причем делай это не в рамках прелюдии, а так, вообще. Тогда, глядишь, и никакая прелюдия не понадобится.

ПЛОХОЙ ВАРИАНТ **Секс в носках** Во-первых, это неэстетично. Во-вторых, это боян, вроде поиска точки G.

ПРОБЛЕМА №3

Зимой ты набираешь лишний вес

Наличие зимой большого количества празднеств с обильными застольями — попытка легализации нашего инстинктивного желания объедаться в холодное время. Во-первых, жир помогает пережить морозы, во-вторых, непонятно, когда в следующий раз поешь, и поешь ли вообще, когда кругом волки воют. К сожалению, ученые из Университета Южной Каролины установили, что лишний вес снижает либидо и у мужчин, и у женщин.

ВЕРНОЕ РЕШЕНИЕ **Закусив, не забудь выпить** Морить себя голодом не надо — просто выбирай правильную еду. Зимняя вялость — следствие низкого уровня серотонина в организме. Чтобы поднять его уровень, налегай на белковую пищу, разбавив ее углеводами. И запей все вином — итальянские ученые уверяют, что умеренно пьющие люди сексуально более активны и чем алкаши, и чем трезвенники.

ПЛОХОЙ ВАРИАНТ **Подкормить ее либидо шоколадкой** Сладости понижают уровень половых гормонов и у мужчин, и у женщин, говорят врачи из Дублинского университета. Так что закажи еще бокальчик красного.

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

КАК ДВА ПАЛЬЦА: КОГДА ОНА СВЕРХУ, ПРИЖМИ ЛАДОНЬ К СВОЕМУ ЛОБКУ — ЭТО МОЖЕТ УСИЛИТЬ ДАВЛЕНИЕ НА КЛИТОР

“ИЗЫДИ, ГАМБУРГЕР!”

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

ПАВЕЛ ПЕРШИН
Возраст: 21 год
Вес до: 125 кг
Вес после: 75 кг
Стаж: 2 года

● Спорт, особенно футбол, я любил с детства, но не меньше любил поесть, преимущественно, разумеется, фаст-фуд. В итоге я становился все жирнее и жирнее, на каждом медосмотре мне ставили диагноз “ожирение”. Когда я дошел до отметки 125 кг, мне надоело “быть таким, какой я есть” и я решил все кардинально поменять.

● Первым делом я в два раза сократил объем принимаемой пищи, отказался от мучного и жареной картошки. Пил только несладкий чай, минералку и свежевыжатые соки. Ел с утра и за два часа до тренировки. После тренировки иногда позволял себе какой-нибудь фрукт — яблоко, горсть винограда или грейпфрут.

● Одновременно с началом диеты стал ходить в зал, каждый будний день. Кардио, силовые упражнения, снова кардио и бассейн. Потом добавил к занятиям футбол. За год похудел до 75 кг. Тут я и совершил ошибку. Сократил число тренировок, не отказывал себе время от времени в пицце и пиве, да еще и на ночь. Через полгода во мне было уже 95 кило, и вряд ли я бы на этом остановился, если бы снова не взял себя в руки. Еще за полгода я дошел до 78 кг и надеюсь удержать этот рубеж, чего бы мне это ни стоило.

РОМАН МАЛЬКОВ, ДИЕТОЛОГ:
Нашему герою повезло — в его возрасте организм быстро и легко реагирует на любые изменения в диете и физической нагрузке. В более зрелом возрасте нужен более осознанный и комплексный подход к похудению, чем у Павла. Продуманная диета, система упражнений, которая работала бы в унисон с метаболизмом.

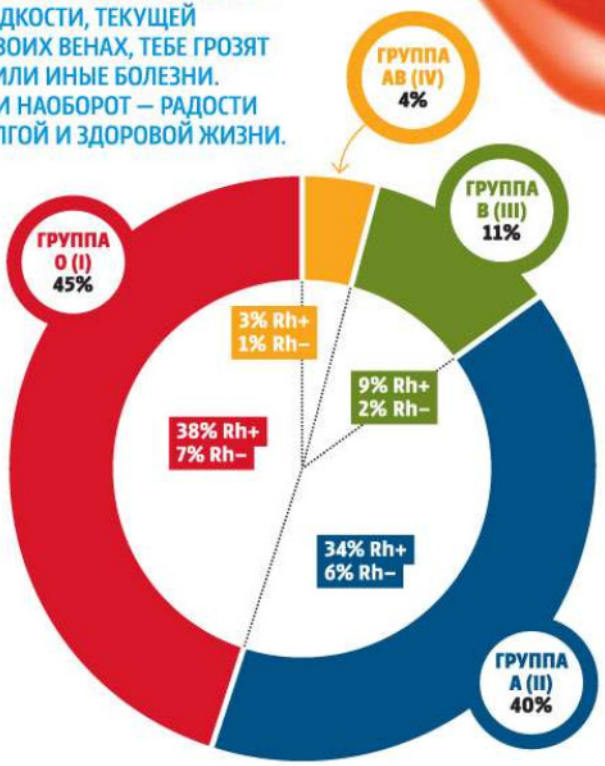
ДМИТРИЙ СМИРНОВ, ФИТНЕС-РЕДАКТОР:
Жму руку нашему герою. Правильно сделал, что начал с ограничения в питании, но обошелся без фанатизма. Жаль, что после тренировки он позволял себе только фрукты, хотя грейпфрут — очень правильная для худеющего штука.

Павел получает от нас пароварку VitaCuisine от Tefal — три рабочие емкости, специальный противень для мяса и рыбы и куча прочих прибамбасов — соблазна пожевать картошки фри с кетчупом не будет. Хочешь такую же — пиши свою историю на elementarno@imedia.ru. Может, твоя история окажется лучшей в году, тогда ты получишь главный приз — специальные весы от Tefal, меряющие жировую и мышечную массу.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ЗАВТРАКАЙ ГОЛЫМ — ТАК ТЫ БУДЕШЬ КРИТИЧНЕЕ ОТНОСИТЬСЯ К СВОЕЙ ВНЕШНОСТИ И СЪЕШЬ МЕНЬШЕ

Кровная месть

В ЗАВИСИМОСТИ ОТ НОМЕРА ЖИДКОСТИ, ТЕКУЩЕЙ В ТВОИХ ВЕНАХ, ТЕБЕ ГРОЗЯТ ТЕ ИЛИ ИНЫЕ БОЛЕЗНИ. ИЛИ НАОБОРОТ — РАДОСТИ ДОЛГОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ.



O, A, B, AB — международная система классификации групп крови. Соответствует старой системе I, II, III, IV
Rh+ — положительный резус-фактор
Rh– — отрицательный резус-фактор

ГРУППА O (I)

Обладатели этой группы крови на 20% сильнее остальных подвержены риску сердечно-сосудистых заболеваний. Мало этого, еще у них в три раза чаще, чем у обладателей других групп, случаются заболевания желудочно-кишечного тракта — гастриты, язвы, колиты, а также некоторые аутоиммунные заболевания. В общем, ешь поменьше соли, побольше овощей и фруктов. Зато австралийские ученые выяснили, что люди с I группой реже страдают шизофренией. Так что нет худа без добра.

ГРУППА A (II)

Организмы людей со II группой крови производят больше адреналина, чем другие, — отсюда их склонность к повышению уровня сахара в крови и риску развития сердечно-сосудистых осложнений и диабета. Кроме того, у них чаще встречается "синдром хронической усталости". Поэтому им надо стараться держать себя в тонусе и в то же время уметь расслабляться. Диетологи рекомендуют есть больше пищи, содержащей триптофан: бананы, индейку, финики.

ГРУППА B (III)

Считается, что III группа крови течет в жилах потенциальных долгожителей. Японские ученые обнаружили, что среди людей, проживших более 100 лет, обладателей III группы в два раза больше, чем обладателей других групп. Правда, замечено, что у этих же людей выше, чем у представителей I и II группы, риск болезни Паркинсона. Как ее предупредить — советуйся с невропатологом, но многие ученые предлагают есть больше омега-3-содержащих продуктов: в первую очередь — рыбу и орехи.

ГРУППА AB (IV)

Наконец, обладатели IV группы, самой редкой, ни к каким серьезным болезням не склонны. Зато им проще подхватить ОРЗ, у них чаще встречаются аллергии, экземы и прочие мелкие (и не очень) пакости.

Разумеется, чтобы заболеть или не заболеть всем перечисленным и не перечисленным, недостаточно обладать той или иной группой крови. Помимо группы крови, должно совпасть еще много факторов. Так что не волнуйся, береги себя, слушай врачей и будь счастлив.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ПЕЙ ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ СО СВЕЖИМ ЛИМОНОМ — ОН УСИЛИВАЕТ ДЕЙСТВИЕ ЧАЙНЫХ АНТИОКСИДАНТОВ

О главном

14 ВЕЩЕЙ, НА КОТОРЫЕ ТЫ ЗРЯ ТРАТИШЬ ВРЕМЯ

1. Хороший секс с плохой девушкой. Закончится это все равно скандалом, разрывом, а то и драмой. А девушку — даже дуру — можно и пожалеть. И не мусолить ее половые органы впустую.

2 Встречи со школьными друзьями "по традиции". Факт совместной игры в прятки в пятом классе не сильно сближает нынешних космонавта и гаишника — говорить будет не о чем.

3. Чтение новостей о "светских дивах" в журналах про знаменитостей. И вообще чтение журналов про знаменитостей.

4. Пробки. Иногда это — вполне обходимое зло. Если пешком или на метро до точки назначения добраться быстрее, не ленись и не выпендривайся.

5 Новости по российским государственным телеканалам.

6. Сайт fishki.net.

7. Просмотр очередного "самого дорогого в истории" российского "блокбастера".

8 Сочетания "шампанское+водка", "портвейн+пиво" и т.д. Похмелье страшное, а было ли весело — все равно не помнишь.

9. Работа на ненавистной работе.

10. Ожидание лифта (если ты не в Останкинской телебашне и не в небоскребе Газпрома). По лестнице не только полезнее, но иной раз и быстрее.

11. Самоедство. "Я ленивый, тупой, ничего не могу сделать, всем на меня наплевать". Встань и сделай, в конце-то концов.

12 Поездка в торговый центр "присмотреть себе чего-нибудь, мало ли". Пока дойдешь до кассы, выходной закончится. А дома выяснится, что ты купил пять пакетов барахла и забыл зубную щетку, ради которой все затевалось.

13. Беседы с подругой, начинающиеся словами: "Дорогая, ну давай посмотрим на это с точки зрения логики..."

14. Бесконечное ожидание премии. Одно из двух — либо тебе надо найти начальника, который оценивает работу по достоинству, либо начальнику — нормального работника, который заслуживает премии.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ВАЛЕНТИН ТКАЧ

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ОТ НЕДОСЫПА ОРГАНИЗМ ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ ПОРЯДКА 72 ЧАСОВ. СПИ ПО 8 ЧАСОВ ЕЖЕДНЕВНО

Говорит и показывает

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ, ЧТОБЫ ЛЮДИ ЗАМОЛКАЛИ, КОГДА ТЫ ОТКРЫВАЕШЬ РОТ, НО НЕ ОТ УЖАСА, А ИЗ ИНТЕРЕСА И УВАЖЕНИЯ, — ОСВОЙ ПРИВЕДЕННЫЕ ПРАВИЛА ХОРОШЕГО ОРАТОРА.

ГЛАЗА

Смотри на собеседника. Но не глаза в глаза — у некоторых это может вызвать ощущение, что они на допросе. Концентрируйся, например, на кончике его носа. Беседуя с несколькими людьми, уделяй одинаковое внимание каждому, переводя взгляд с одного на другого, чтобы никто не чувствовал себя лишним.

ЭТО РАБОТАЕТ...

...во время презентации перед небольшой группой людей.

РОТ

Вечная как мир истина — вовремя промолчать гораздо важнее, чем заговорить. Отвечая на вопросы, выдержи секунду-две паузы, советует психолог Ричард Рейд. Так ты дашь аудитории переварить вопрос и своим молчанием сфокусируешь их внимание.

ЭТО РАБОТАЕТ...

...во время деловых переговоров.

НОГИ

Спортивные достижения — лучшее заполнение строчки "хобби" в резюме. Увидев вместо стандартного "книги, музыка" — "чемпион района по толканию ядра", потенциальный начальник подумает: "По крайней мере не пьет".

ЭТО РАБОТАЕТ...

...как еще один шажок в карьерном росте.

ЛИЦО

Дай девушке понять, что ты сейчас чувствуешь то же самое, что и она, — повторяй за ней выражения ее лица. Изображать из себя дешевого клоуна не надо. Просто улыбайся вслед за ее улыбкой, морщи лоб, хмурь брови. Не копируй мимику, старайся, разумеется, вести себя естественно. Человек, реагирующий на ситуацию так же, как и ты, вызывает симпатию и доверие.

ЭТО РАБОТАЕТ...

...при непринужденном трепе с девушкой в баре.

СЕРДЦЕ

Взывать к голосу разума собеседника — дело, увы, неблагодарное. Поэтому взывай к иррациональному, то есть к эмоциям. Разбавь речь фразами "я верю", "я чувствую", "я убежден" и добавь экспрессии (см. пункт "Руки"). Правда, необходимости говорить связные и вменяемые вещи это не отменяет.

ЭТО РАБОТАЕТ...

...в кругу друзей, родных и близких.

РУКИ

Не бойся жестикулировать. Более того — не бойся жестикулировать всей рукой. До 70% информации от собеседника люди получают визуально. А активная (но, разумеется, спокойная, аккуратная и благопристойная) жестикуляция демонстрирует твою увлеченность темой, отмечает Ричард Рейд. Только не используй этот метод в метро в час пик.

ЭТО РАБОТАЕТ...

...на выступлении перед большой аудиторией или в дружеских спорах.

ФОТО: CINETEXT/LEGION-MEDIA

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ РАЗГОВОРА ТЫ ИНОГДА БУДЕШЬ ДОТРАГИВАТЬСЯ ДО ГРУДИ (СВОЕЙ), СОБЕСЕДНИКИ

ВЕЧЕР ТРУДНОГО ДНЯ

Выходя с работы, ты думаешь только о том, как доползти до дома и отключиться? Благодаря нашим советам у тебя найдутся силы не только на пару кружек перед сном.

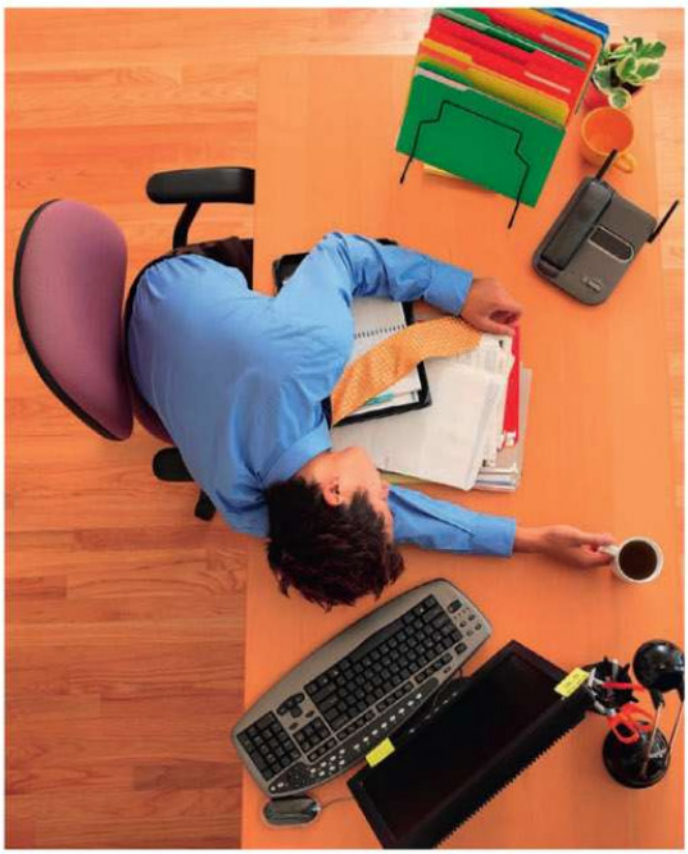


ФОТО: PROFIMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

60 минут до выхода
В течение дня ты растекаешься по офисному креслу, нарушая осанку, отчего устаешь еще больше. Сядь прямо и держи спину по крайней мере последний час работы.

30 минут до выхода
Выпей чая с женьшенем (например, тайваньского улуна). Это — природный, а потому полезный аналог химических энергетиков.

15 минут до выхода
Чтобы быстро доделать оставшуюся работу, погрызи мятный леденец. Мятное масло усиливает способность мозга к концентрации.

5 минут до выхода
Прогуляйся по коридору, подыши у открытого окна, а на первый этаж спускайся по лестнице — сделай своего рода зарядку перед бурным вечером.

ВОСПРИМУТ ЭТО КАК ЗНАК ТОГО, ЧТО ТЕБЕ МОЖНО ДОВЕРЯТЬ

Thomas Sabo
STERLING SILVER
WWW.THOMASSABO.COM

ООО СЕРЕБРЯНЫЙ СТИЛЬ
ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР КОМПАНИИ
THOMAS SABO В РФ
КРОКУС СИТИ МОЛЛ,
1 ЭТАЖ, 2 ЛИНИЯ, +7(495) 925 01 01
АЭРОПОРТ ДОМОДЕДОВО,
ДОМОДЕДОВО ПЛАЗА, 2 ЭТАЖ
+7(495) 925 01 03
"ЕВРОПЕЙСКИЙ" ТРЦ, 1 ЭТАЖ
+7(495) 925 01 04
«АТРИУМ», 2 ЭТАЖ
+7(495) 925 01 05

реклама

Как провести с пользой...

ЯНВАРЬ →

28

СХОДИТЬ НА ПРЕМЬЕРУ ФИЛЬМА "ВООБРАЖАРИУМ ДОКТОРА ПАРНАСА"
Режиссер: Терри Гиллиам (122 минуты)
Волшебная притча про любовь, смерть и другие фокусы. Почти весь пиар киноленты цинично строится на том, что это последний фильм Хита Леджера. Поскольку закончить съемки актер не успел, его героя по очереди доигрывают Джонни Депп, Колин Фаррелл и Джуд Лоу. Еще тут есть Том Уэйтс в роли сатаны.

ФЕВРАЛЬ →

4

СХОДИТЬ НА КОНЦЕРТ WHITE LIES
МОСКВА, "ГЛАВCLUB"
Помимо многочисленных титулов "открытие и т.п. года", британское трио знаменито, во-первых, действительно мощным, как будто выточенным из цельного куска аудиомрамора, постпанковским звуком, а во-вторых, предельно мрачным клипом, снятым в поселке городского типа Никель, что в Мурманской области.

11

СЪЕСТЬ ПЕРВУЮ ПОРЦИЮ БЛИНОВ В ПЕРВЫЙ ДЕНЬ МАСЛЕНИЦЫ.

8

ПОСЛУШАТЬ КОНЦЕРТ DEPECHE MODE
4 ФЕВРАЛЯ — В ПЕТЕРБУРГЕ, В СКК "ПЕТЕРБУРГСКИЙ". 6 ФЕВРАЛЯ — В МОСКВЕ, В СК "ОЛИМПИЙСКИЙ".

4&6

ПОСЛУШАТЬ ДИСК FINGERS AND THUMBS
Исполнитель: Unforscene TruThoughts, 2008
Международный день больного — 11 февраля — надо проводить в кровати с чаем и малиновым вареньем, которые помогут справиться с физическими недугами. А этот фантастически красивый альбом исцелит душу. Приглашенные певцы, мистические шумы и старинные радиопередачи, немного даба, психоделии и симфонического пафоса. На выходе — музыкальный шедевр.

14

СПЛЯСАТЬ ПОД ДИСК FABRICLIVE 36
Исполнители: James Murphy, Pat Mahoney
Fabric, 2007
Идеальный саундтрек для страстных и нежных межполовых отношений — подборка сочного качественного диско за последние 25 лет.

ЗАГЛЯНУТЬ НА ПРЕМЬЕРУ ФИЛЬМА "ИНКАССАТОР"
Режиссер: Нимрод Антал (88 минут)
Элегантный камерный триллер про команду инкассаторов, ограбившую саму себя. После ограбления герои начинают выяснять отношения друг с другом: у одних просыпается совесть, у других — аппетит, у третьих — жажда крови. В главных ролях: Мэтт Дилон, Жан Рено и Лоуренс Фишборн.

18

...И "ОСТРОВ ШАТТЕР"
Режиссер: Мартин Скорсезе (148 минут)
Старомодный нуар по мотивам романа Дэнниса Лехэйна, автора "Прощай, детка, прощай" и "Таинственной реки". Время — 50-е, место — остров-тюрьма для психопатов. Герой — хмурый детектив в фетровой шляпе, враги — люди в белых халатах и беспокойные призраки. Офицера играет Ди Каприо, главврача — Бен Кингсли. Похоже на "Десять негритят", но крови и жути заметно больше.

22

СХОДИТЬ НА КОНЦЕРТ КРЕСТНОГО ОТЦА БРИТ-ПОПА ЙЕНА БРАУНА В "Б1 МАКСИМУМ".

КАК ДВА ПАЛЬЦА: В ВЫХОДНЫЕ СПИ НА 1-1,5 ЧАСА ДОЛЬШЕ, ЧЕМ В БУДНИ, НЕ БОЛЬШЕ — ИНАЧЕ СОБЬЕШЬ СЕБЕ РЕЖИМ

ДОСТУПНЫЙ ЭКСТРИМ

С ВАСИЛИЕМ КОВАЛЕВЫМ

МЕСТО МЕСЯЦА

Остров Реюньон

Еще один райский уголок на карте нашей экстремальной географии — остров на западе Индийского океана. Лучший способ разглядеть его неописуемые красоты — спуститься на параплане с мыса Питон-де-Неж, самой высокой точки острова.

1 Любители серфинга могут по достоинству оценить песчаные пляжи западного побережья, самый лучший прибой разбивается о коралловый риф вблизи местечка Сен-Лье. Единственное "но" — это место для продвинутых серферов.

2 Серфинг, каньонинг, яхтенный спорт, велотуризм и парапланеризм — вот далеко не полный список местных экстремальных развлечений. Бонусом к ним теплое море и почти круглосуточная радуга на небе — из-за практически постоянных дождей в горной части острова.

3 Визитная карточка местной спортивной жизни — забег "Большой рейд", мультиспортивная приключенческая гонка, положившая начало всем мировым соревнованиям в этой области. Мультиспортивные гонки не зря называют приключенческими. Когда спортсмен выходит на дистанцию, он часто даже не подозревает, что его ждет впереди. У команды из четырех человек есть только направление на карте, по которому нужно ехать, бежать и грести. Отвесные скалы, непроходимые джунгли, переправы через бурлящие реки и сплав по ним, спуск по веревке на дно кратера глубиной 200 м — это настоящий подвиг. Помни, лучшее время для посещения острова — с марта по июль и с сентября по ноябрь.

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

СПРАВКА

Реюньон
ВРЕМЯ В ПУТИ: около 11 часов
ВАЛЮТА: евро
ВИЗА: специальная виза в заморские регионы Франции

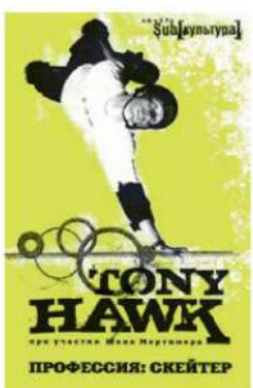
КАК ДВА ПАЛЬЦА: ПЛАНИРУЙ ДЛИТЕЛЬНЫЕ ПЕРЕЛЕТЫ ТАК, ЧТОБЫ ОКАЗАТЬСЯ У ЦЕЛИ БЛИЖЕ К НОЧИ ПО МЕСТНОМУ ВРЕМЕНИ —

ГАДЖЕТ МЕСЯЦА

Subaru Impreza WRX STI Trax

Знаменитый раллийный гонщик Кен Блок — большой любитель сноуборда, поражающий поклонников кульбитами своего авто на снежной трассе. Но Кен пошел еще дальше — при помощи компании Vermont SportsCar он модернизировал свою Impresa WRX STI. Специалисты компании увеличили мощность двигателя до 400 л. с., усилили подвеску, дополнили кузов внутренним каркасом безопасности, поставили новые спортивные кресла-ковши, установили противопожарное оборудование. И самое главное — заменили колеса гусеничным приводом. По мнению Men's Health, подобный агрегат имеет все шансы получить титул самого быстрого снегохода в мире.

ЧТИВО МЕСЯЦА



"Тони Хоук. Профессия: скейтер"

Эмблема X Games (независимой Олимпиады в мире экстрима), икона скейтбординга, телеведущий, диджей, лицо множества брендов — за 20 лет скейтерской карьеры Тони Хоук стал настоящей звездой мирового масштаба.

В автобиографии он описывает закулисную сторону соревнований и киносъемок, рассказывает историю своего превращения в одного из величайших скейтбордистов современности. Трюки и травмы, упорные тренировки и бесконечные туры, встречи с легендами экстрима 70-90-х — Стэйси Пералтой, Эдди Эльгерой, Марком Гонзалезом, Бобом Бернквистом и многими другими. В качестве бонуса — масса фотографий, краткий словарь терминов и описание техники выполнения трюков.

12–28 ФЕВРАЛЯ

ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

Ванкувер / Канада

На протяжении двух недель все внимание мировой общественности будет приковано к зимней Олимпиаде. 17 и 18 февраля в рамках этих соревнований состоятся выступления лучших сноубордистов современности.

10–12 МАРТА

ПЕРВЫЕ ЗИМНИЕ ЕВРОПЕЙСКИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ИГРЫ

Тинь / Франция

Это мероприятие станет первым из серии знаменитых X Games, которые пройдут не в США и не в Азии. За три дня соревнований будет восемь серий стартов, в том числе в суперпайпе (сноуборд, лыжи, мужчины/женщины), слоупстайле (сноуборд, мужчины/женщины) и показательные выступления по сноумобиль-фристайлу. Что характерно, европейские X Games пройдут практически сразу после Олимпиады в Ванкувере и туда приедет не один звездный медалист. Свое участие в играх уже подтвердили такие именитые спортсмены, как Тревис Райс, Тора Брайт, Метью Крепель, Симон Дюмон, Кевин Пирс, Леви Лавилле, и многие другие.

	ФЕВРАЛЬ	МАРТ
1	—	—
2	1	1
3	2	2
4	3	3
5	4	4
6	5	5
7	6	6
8	7	7
9	8	8
10	9	9
11	10	10
12	11	11
13	12	12
14	13	13
15	14	14
16	15	15
17	16	16
18	17	17
19	18	18
20	19	19
21	20	20
22	21	21
23	22	22
24	23	23
25	24	24
26	25	25
27	26	26
28	27	27
—	28	28
		29
		30
		31

20–27 ФЕВРАЛЯ

ФЕСТИВАЛЬ "РУССКАЯ ВОЛНА"

Египет, Хургада

Кайтсерфинг, виндсерфинг, вейкбординг, вейксерфинг и джетски на облюбованном лучшими российскими экстремальными спотсменами пляже. Днем — солнце и спорт, ночью — звезды и вечеринки. Подробности тут: www.waveru.ru

26–28 ФЕВРАЛЯ

SNOW KITE GAMES 2010

Плещеево озеро, Переславль-Залесский

С наступлением зимы одни поклонники кайтсерфинга отправляются в теплые страны, а другие меняют привычные доски на лыжи или сноуборд и устремляются на ближайший водоем. Подобное занятие называется сноукайтингом. В соревнованиях примут участие опытные российские и зарубежные спортсмены, среди которых чемпионы России Николай Рахматов и Игорь Лезинов и чемпион мира Максим Шайдаков. Тебе будет на что посмотреть и чему поучиться.

ТОГДА ТЕБЕ ПРОЩЕ БУДЕТ ПЕРЕСТРОИТЬСЯ НА НОВЫЙ РЕЖИМ. В САМОЛЕТЕ ПЕЙ АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК — ПЕРЕЛЕТ ОСЛАБЛЯЕТ ИММУНИТЕТ

3

ВО СТОЛЬКО РАЗ ОПТИМИЗМ УМЕНЬШАЕТ РИСК ИНФАРКТА, ГОВОРЯТ АНГЛИЙСКИЕ ВРАЧИ. ВЕРЬ, ЧТО ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО, — И ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО

БУРЫЙ РИС

БОГАТ ВИТАМИНОМ B_1, А ЗНАЧИТ, ОТЛИЧНОЕ СРЕДСТВО ОТ ДИАБЕТА

37%

НА СТОЛЬКО УМЕНЬШАЮТСЯ ШАНСЫ УМЕРЕТЬ ОТ ПРОБЛЕМ С СЕРДЦЕМ, ЕСЛИ ТЕБЕ УДАЕТСЯ ПОСПАТЬ ДНЕМ ПО 30 МИНУТ ХОТЯ БЫ ТРИЖДЫ В НЕДЕЛЮ

АПЕЛЬСИН

ОДИН ОРАНЖЕВЫЙ ПЛОД В ДЕНЬ НА 50% УМЕНЬШАЕТ ШАНСЫ ЗАБОЛЕТЬ РАКОМ ЖЕЛУДКА И ГОРТАНИ, УТВЕРЖДАЕТ БРИТАНСКОЕ ОБЩЕСТВО НАУЧНЫХ И ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

БЕЛЫЙ ЧАЙ

ОСЛАБЛЯЕТ ДЕЙСТВИЕ ЭНЗИМОВ, КОТОРЫЕ РАЗРУШАЮТ ЭЛАСТИН И КОЛЛАГЕН В КОЖЕ И ПРОВОЦИРУЮТ ТЕМ САМЫМ ВОЗНИКНОВЕНИЕ МОРЩИН

РИСК ИНСУЛЬТА, ЕСЛИ ТЫ УМЕРЕННО ЗАНИМАЕШЬСЯ СИЛОВЫМ ФИТНЕСОМ, СНИЖАЕТСЯ НА

40%

ЕСЛИ В СРЕДНЕМ ВОЗРАСТЕ У ТЕБЯ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ, РИСК ЗАПОЛУЧИТЬ БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА В СТАРОСТИ ВОЗРАСТАЕТ НА

66%

НЕ УБОЙ

Я не говорю вам, как одеваться, ходить или говорить. Но и вы не пытайтесь накормить меня мясом.

ТЕКСТ: КАРЕН ШАИНЯН

НА ПРОШЛОЙ НЕДЕЛЕ Я, ВПЕРВЫЕ ПОСЛЕ ГОДИЧНОГО перерыва, взял себя в руки и отправился в фитнес-клуб. На этот раз хотелось сделать все по уму, поэтому я раскошелился на индивидуальную тренировку, которая, как водится, началась с беседы о режиме занятий и питания. "...И главное, надо есть после каждой тренировки. Белок. Куриную грудку, тунца, что-нибудь нежирное", — объяснил мне сэнсэй. А я честно и отвечаю, мол, не получится с грудкой, потому что мяса не ем. И рыбу не ем, разве что молочные продукты. Сначала он не понял, о чем речь, а потом с плохо скрытым презрением сообщил: "Надо есть мясо, понимаешь? Иначе нет смысла. Вообще".

Я давно и твердо решил никому ничего не доказывать. Я мог бы рассказать моему инструктору про знакомых веганов, которые на одних овощах и орехах раскачиваются так, что анаболики завидуют. Я мог бы объяснить, что за плечами у меня мединститут, и я знаю все про белки и углеводы, и я занимаюсь разным спортом большую часть жизни. Но я ничего не сказал, потому что он бы все равно не поверил. Потому что для него действительность выглядит так: без мяса нет смысла. Вообще.

Я и сам не верил в травоядных качков, пока не познакомился с одним. Он, ко всему прочему, был сыроедом — то есть натурально ничего, кроме свежих растений, пищей не считал. Даже соевые коктейли не пил, потому как в них переработанный белок, а не сырой. "Откуда все эти мышцы?" — спросил я его. "А у лошадей и коров, по-твоему, откуда мышцы?" — возразил он.

Вегетарианцы — не инвалиды и не чудаки, это обычные люди, живущие нормальной жизнью. А я даже более нормален, чем средний В., так как отказался от мяса не по идеологическим причинам ("птичку жалко" и т.д.). Просто оно мне не нравилось, сколько себя помню. В детстве приходилось, конечно, — воспитатели в саду не особенно интересуются гастрономическими предпочтениями подопечных. Да и дома действовал железный закон "пока не съешь, из-за стола не выйдешь". Но, покинув отчий дом, в своем личном холодильнике я истребил любые намеки на мясные изделия.

ЖИЗНЬ ВЕГЕТАРИАНЦА В МОСКВЕ КУДА комфортнее, чем принято считать. Официанты в приличных местах уже отличают лактоововегетарианцев (тех, что едят молочное и яйца) от веганов (которые едят только растения). Это вам не Монголия, где я две недели ел доширак с хлебом. Потому что в этой удивительной, фантастически красивой стране в сараях (что называются придорожными кафе) подают только два блюда: суп и баранину. Суп, понятно, из баранины. А в Москве полно старомодных кавказских ресторанов, где меню размером с "Войну и мир". Тут тебе и фасоль, и баклажаны, и грибы во всех мыслимых видах.

Друзья спрашивают, не надоедают ли овощи с гарнирами. Нет, не надоедают. Раблезианское жорево — это просто не наша эротика. Когда я иду ужинать с друзьями, среди которых нет ни одного вега, я наслаждаюсь компанией, разговорами, хорошим пивом или вином. А еда — это лишь закуска. И когда у остальных вечеринка заканчивается контрольным десертом в голову, после которого только до постели добраться, я отправляюсь по злачным местам отплясывать до утра. Кстати, за последние лет 10 я ни разу не отравился, даже не испытывал малейшей тяжести в животе. И вообще болею примерно вдвое реже, чем мои друзья-мясоеды. При том что мне не чужды все остальные человеческие слабости, включая табак и алкоголь.

"ЗА ПОСЛЕДНИЕ ЛЕТ 10 Я НИ РАЗУ НЕ ОТРАВИЛСЯ, ДАЖЕ НЕ ИСПЫТЫВАЛ МАЛЕЙШЕЙ ТЯЖЕСТИ В ЖИВОТЕ"

Единственное, что порой раздражает, — это внимание (или невнимание) окружающих к особенностям моего меню. Мама последние 15 лет каждый (КАЖДЫЙ!) раз, когда я у нее в гостях, предлагает мне то селедку, то котлетку — вдруг сработает? С дальними родственниками, греческими или армянскими, еще хуже. В их домах страшно заикнуться, что ты не ешь барашка. Смертельная обида, и никакие оправдания не помогут. В малознакомых компаниях тоже интересно: вегетарианство почему-то всегда воспринимается как вызов. "Нет, ну ты мне объясни, растения не живые, что ли? И вот как это у тебя ботинки кожаные, неувязка". Читать подробную лекцию в ответ как-то глупо.

Но и ура-героические веги, которые при любом удобном и неудобном случае обличают мясоедение, тоже раздражают. Они готовы убить каждого, кто не борется за жизнь зверушек и лесов Амазонки. Они пристают с речами к покупателям в бакалейных отделах. И, поверьте, мне они мешают жить больше, чем вам, потому что я вынужден отвечать за них. Неприязнь к этим святошам распространяется и на меня, ведь обычные люди слабо разбираются в нюансах вегетарианских течений.

ОТСТАНЬТЕ ОТ МЕНЯ И ТЕ И ДРУГИЕ, ладно? Хорошо, если вас так интересует — иногда я думаю, что живу правильнее, чем вы. Правда, мысль эта пришла через много лет после отказа от животной пищи. Некоторое время назад я жил с убежденной вегетарианкой Аней, которая и втолковала мне железобетонный идеологический аргумент в пользу травоедения. Прикол не в том, что люди убивают корову. Это дело десятое. Прикол в том, что люди производят коров на убой, причем больше, чем им нужно по природе и по здравому размышлению, раз в двадцать. Или в сто. Никогда в истории человечества столько мяса не ели. А это уже медленное самоубийство.

Продвинутые веганы мыслят глобально — ресурсы, пресная вода, чистый воздух и все такое. Не раз подсчитано: если бы люди не ели мяса, то и лесов было бы в пять раз больше, и воды хватило бы на всех. Потому что 80% леса вырубается под пастбища и кормовые для скота. И большая часть пресной воды идет туда же. Тут уж действительно задумаешься, люди едят мясо или мясо — людей.

Чего греха таить, я был бы рад, если бы все люди отказались от убоины. Очень рад. Но я понимаю, что шансы изменить что-то невелики, поскольку в России вегов от силы полтора процента. Я просто жую свою траву для очистки собственной совести. И никому ничего не доказываю. Потому что чего тут доказывать, если для 99% людей без мяса нет смысла. Вообще. ■

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/СТУДИЯ BANG! BANG!

70 Кухня
Остро встал вопрос о весе? Ешь фасоль!

74 Секс
Как испортить девушке все за пару секунд?

78 Знание
Где лучше всего жить, есть, двигаться, сидеть?

84 Организм
В профиль ты похож на вопросительный знак?

86 Импульс
Знаешь, сколько женщин счастливы с партнером?

МНЭКСТРА
ПРАВИЛА ЖИЗНИ ЗДОРОВОГО МУЖЧИНЫ
ПОД РЕДАКЦИЕЙ АЛЕКСЕЯ ЦЫГАНОВА

Снег, да и только

Терпеть не можешь душные раздевалки? Экономишь на фитнес-клубе? Тебе повезло — в этот раз речь о спорте, которым ты волен заниматься почти где угодно. Все, что нужно, — это снежная трасса. Так что палки тебе в руки!

7 ПРИЧИН ВСТАТЬ НА БЕГОВЫЕ ЛЫЖИ

1
СТАТЬ ЛЫЖНИКОМ МОЖЕТ ЛЮБОЙ
Среди чемпионов мира есть и двухметровые гиганты, и те, кто не дорос до 170 см. Какой бы фигурой ни наградила тебя природа, лыжам это не помешает.

2
ПОЛУЧИШЬ КАЙФ БЕГУНА
У спортсменов циклических видов спорта (основанных на повторении одинаковых движений) есть понятие "эйфория бегуна" — ощущение особого подъема во время и после нагрузок. Исследования Технологического института Джорджии показали: такой же эффект на человека оказывает марихуана. Короче, будешь пьян без вина и дури, причем с пользой для здоровья.

3
И НОГИ, И РУКИ
В отличие от бега, велосипеда, гребли, коньков, лыжи загружают работой все конечности и до 90% мышц тела. А это значит, что все части твоей фигуры будут обретать атлетический вид синхронно.

4
ИЗБЕЖИШЬ ТРАВМ
Ходьба на лыжах — менее травматичный вид спорта даже по сравнению с бегом. Мягкие, скользящие движения благоприятнее для суставов, чем постоянные тычки ступнями о землю. Людям с нарушениями осанки эту активность даже прописывают врачи. Также лыжи рекомендуют при проблемах с желудком, болезнях суставов, вегетососудистой дистонии, гипертонии и атеросклерозе.

5
ПРОКАЧАЕШЬ СЕРДЦЕ
Ритмичные сокращения мышц рук и ног заставляют сердечно-сосудистую систему эффективнее качать кровь. 30 лыжных прогулок в течение двух месяцев снизят риск ишемической болезни сердца на 10-13%.

6

УБЕРЕШЬ ЖИВОТ

Мышцы в области живота за время лыжной прогулки сокращаются несколько тысяч раз в час, наиболее эффективно сжигая жировую ткань именно в том месте, где растет "трудовая мозоль".

7

БУДЕТ ЛЕГЧЕ НА ГОРНЫХ ЛЫЖАХ

Овладев беговыми лыжами, ты легче освоишься с лыжами горными, а значит, меньше денег придется отдавать инструкторам где-нибудь в Австрии, на Домбае или куда еще ты там поедешь в поисках горных склонов.

ПРОТИВО-ПОКАЗАНИЯ

Заведующий отделением Московского научно-практического центра спортивной медицины Дмитрий Павленко не рекомендует вставать на лыжи, если:

1. У тебя проблемы с сердцем, давно не делал ЭКГ.
2. У тебя больные почки или мочевой пузырь.
3. Менее двух недель назад ты был простужен/болел гриппом/недавно перенес операцию.
4. Ты менее года назад делал флюорографию. Тренировка на холоде — испытание для неподготовленных легких, и, если есть какая-то проблема с ними, беговые лыжи могут ее усугубить.
5. У тебя астма или астматический бронхит (тут нужна консультация врача: с одной стороны, Бьёрндален с астмой стал легендой биатлона, с другой — ты не Бьёрндален).
6. Проблемы с суставами.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Любой динамичный подъем в горку вызовет у тебя скачок пульса. Чтобы такие нагрузки не пошли во вред, их лучше контролировать.

1. Не пожалей денег на кардиомонитор, он будет показывать пульс во время прогулки и поможет лучше понимать, что происходит внутри тебя.
2. Не игнорируй растяжку перед прогулкой — падение может повлечь растяжение. Включи в разминку соответствующие упражнения, чтобы травмы не заставили тебя убирать лыжи на балкон.
3. Если там, куда ты навострил лыжи, холоднее –20°С, подожди потепления. На таком морозе недолго и лицо обморозить. В раю лыжников всегда –3–5°С, светит яркое солнце, нет ветра и лежит стойкий снежный покров — именно такие условия оптимальны для беговых лыж.

ФОТО: LEGION-MEDIA

Время
Минимум 30 минут должна продолжаться одна прогулка на лыжах. Оптимальным для начинающего лыжника будет час катания. В первый раз сильно не усердствуй — иди со скоростью около 7 км/ч и финишируй после 5 км от старта.

Скорость
Скорость профи — примерно 25 км/ч. На марафонских дистанциях она снижается на 5–7%. Для любителя крейсерской скорости подойдут 10 км/ч. Разница в скоростях мужчин и женщин у профессионалов равна примерно 15%.

СОВЕТЫ ОТ SPORTBOX.RU

- Коньковый ход в 80-х годах изобрел знаменитый швед Гунде Сван и произвел фурор на Олимпиаде-1984, завоевав четыре медали и получив в вечное пользование прозвище Король Лыж, рассказывает обозреватель спортивного портала Sportbox.ru Дмитрий Симонов. Весь мир тут же перенял ноу-хау, после чего несчастного Короля стали уделывать его же оружием все кому не лень, что, впрочем, говорит в пользу его изобретения.
- На коньковых лыжах кататься труднее, чем на классических. Правильное положение тела и движение рук здесь целая наука. Поэтому в качестве инструкции используй записи гонок с участием лыжников Бьорна Дэли и Томаса Альсгорда (его техника долгое время считалась за образец) или биатлониста Уле-Эйнара Бьёрндалена. Также коньковые лыжи более стильные (они короче на 15–20 см) и требуют меньше ухода: классику нужно смазывать.
- Освоив коньковый стиль, ты, возможно, решишь пользоваться только им. Не стоит. Несимметричность нагрузок на тело (представь позу лыжника в этом стиле) может привести к искривлениям позвоночника. Конечно, перекосит тебя, только если кататься будешь очень много, но все же правильнее чередовать "классику" с "коньком".

ОБОРУДОВАНИЕ

БОТИНКИ
Меряй лыжные ботинки на те носки, в которых будешь кататься. Ни жать, ни болтаться они не должны. Теперь согни пальцы на ноге и, прижав носок к полу, подними пятку. Твоя пятка должна двигаться вместе с ботинком — если пятка поднимается, а пятка ботинка — нет, обувь тебе не подходит. Если ботинок сгибается над ногой и давит на нее — то же самое. Также ботинок должен легко сгибаться двумя руками под 90° и не должен зажимать ногу выше щиколотки (если речь о ботинках для классического стиля).

КРЕПЛЕНИЯ
Тип крепления не так важен, так что можешь исходить из ботинок — на какие крепления рассчитаны самые удобные для тебя, такие и ставь на лыжи. Всего разделяют три вида: "75мм" (знакомые с детства), SNS и NNN (современные). Последние обеспечат лучший контроль над лыжей, в остальном принципиальных преимуществ у них нет.

СМАЗКА
Смазку наносят на сухие и чистые лыжи тонкими слоями, тщательно втирая и избегая попадания влаги. После этого лыжи надо охладить в течение 30 минут, а последний слой нанести уже на улице. Выбор мази зависит от погоды, снега и амбиций (стоимость — от 40 до 4000 руб.).

ПАЛКИ
Посмотри на конец палки — там должен быть не куцый ромбик, а нормальная "лапка" с приличной площадью контакта со снегом (см. фото). Теперь посмотри на верх палки — лучше, если там будет не свободно болтающийся ремешок, а подобие браслета (анатомический темляк). Длина палок — твой рост минус 25 см. Цена вопроса 15–50 евро.

ЛЫЖИ
Начинать лучше с классических (а не коньковых). Вот три совета по их выбору:

1. Лыжи должны быть на 25 см выше тебя.
2. Учти, от правильного подбора жесткости лыж на 60% зависит их скорость. Если они будут слишком мягкими, то, прогибаясь, станут все время тормозить. Слишком жесткие, наоборот, будут иметь плохой контакт со снегом, и ты начнешь проскальзывать. Если рекомендованный вес спортсмена не указан на лыжах, проверь, подходят ли они тебе, с помощью открытки. На твердой поверхности встань на лыжи и попроси друга пропихнуть открытку под их центром. Если открытка застревает — лыжи мягкие, если проходит — время устроить второй тест. Встань на одну лыжу (под которой лежит открытка) двумя ногами — под твоим полным весом открытка должна быть плотно зажата, если она вынимается — лыжи жестковаты.
3. Поставь лыжи подошвами друг к другу и сожми их кистью в месте расположения креплений. Носки не должны расходиться, а сопротивление твоему усилию не должно быть одинаковым по мере того, как ты сжимаешь лыжи.

Если в планах обычные прогулки в лесу, выбирай лыжи в диапазоне 50–180 евро. Из марок в первую очередь смотри на Fisher, Atomic, Madshus, Rossignol, Peltonen. Какой бы вид лыж ты ни выбрал, они должны быть из пластика. Деревянные не считаются пережитком прошлого, похоже, только в России. ■

НАБЕРИ МАССУ!
На одну порцию: 913 ккал, 28 г жиров (из них – 11 г насыщенных), 50 г белков, 100 г углеводов.

СБРОСЬ ЖИРОК!
На одну порцию: 364 ккал, 18 г жиров (из них – 7 г насыщенных), 22 г белков, 35 г углеводов.

Огонь!

Мексиканская кухня ассоциируется с пивом, текилой, плясками на столах и вообще асоциальным образом жизни. Но даже классический мексиканский закусон – чили – мы превратили в диетическое (для качка или для толстяка) блюдо. Выбирай свой вариант.

ЧИЛИ МЕКСИКАНСКОГО РЕСТЛЕРА

Рецептов чили существует великое множество. И мы к этому множеству добавили еще один, смело подмешав в соус неожиданные темное пиво и темный шоколад. Первое – для ароматности и насыщенности вкуса, второе – из-за сверхполезного какао-масла и необычного привкуса готового блюда. Ну и не забываем про основные ингредиенты – мясной фарш и фасоль. Мало где ты найдешь столько белка, так что смело хватай нож и половник – и бегом на кухню!

ЧИЛИ ТУЧНОГО АЦТЕКА

Красная фасоль – самый лучший борец с лишним весом, если не считать дизентерии. Минимум жира, приличное количество белка, клетчатка (благодаря которой ты дольше не проголодаешься). И это еще не все: бобы богаты антиоксидантами, понижающими уровень холестерина, нормализующими уровень сахара в крови и снижающими риск множества раковых заболеваний. Плюс болгарский перец, в котором прорва витамина С.

ИНГРЕДИЕНТЫ (на четыре порции)

БАЗОВЫЕ

500 г постного говяжьего фарша
1 красная луковица
600 г консервированных помидоров
2 ч. л. зиры
1,5 ч. л. молотого чили
1 ст. л. сушеного молотого чеснока
1/8 ч. л. кайенского перца
400 г консервированной красной фасоли
Соль и черный перец по вкусу

ДОБАВКИ ДЛЯ КАЧКА

250 мл портера
4 дольки темного шоколада (не меньше 75% какао)
1 ст. л. перца чипотле (можно заменить на слабоострый чили или вовсе на паприку, если не хочешь пожара во рту)
250 мл говяжьего бульона
1 ст. л. коричневого сахара
400 г предварительно отваренной черной фасоли (если не найдешь — положи любую другую по вкусу)

ДОБАВКИ ДЛЯ ХУДЕЮЩЕГО

2 стебля сельдерея
2 сладких перца
125 мл овощного бульона
5–6 колечек консервированного острого перца
250 мл кетчупа или томатной пасты

РЕЦЕПТ

Эта статья — первый в истории журналистики пример весовой дифференциации текста. То есть текст, отмеченный словом **БАЗА**, предназначен всем, то, что под заголовком **НАБЕРИ!**, читают качки, а под заголовком **СБРОСЬ!** — тучники.

1. Мясо

БАЗА Обжарь фарш в глубокой сковородке на сильном огне. Никакого масла — только соль и черный перец по вкусу. Не забывай всю дорогу энергично помешивать, пока фарш не покоричневеет и не станет рассыпчатым. На это у тебя уйдет минут 10.

2. Овощи

БАЗА Мелко поруби лук и обжарь в глубокой сковороде на среднем огне, пока не размякнет. Добавь консервированные помидоры, чеснок, острый перец и зиру.
СБРОСЬ! Так же мелко поруби сельдерей, болгарский и острый перцы и добавь их к луку. Обжаривай, помешивая, пока сельдерей не станет мягким и слегка золотистым. Это очень важно, хрустящий сельдерей в этом блюде портит всю картину.

3. Соус

НАБЕРИ! Открой пиво. Ладно, отпей глоточек и выливай что осталось к луку, туда же клади перец чипотле и туши, пока не выпарится 3/4 жидкости. Теперь добавь говяжий бульон и темный шоколад.
СБРОСЬ! Добавь к овощам овощной же бульон и выпари 3/4 жидкости. В загустевший бульон клади кетчуп. Поборники кулинарной чистоты добавляют томатную пасту и слегка солят.

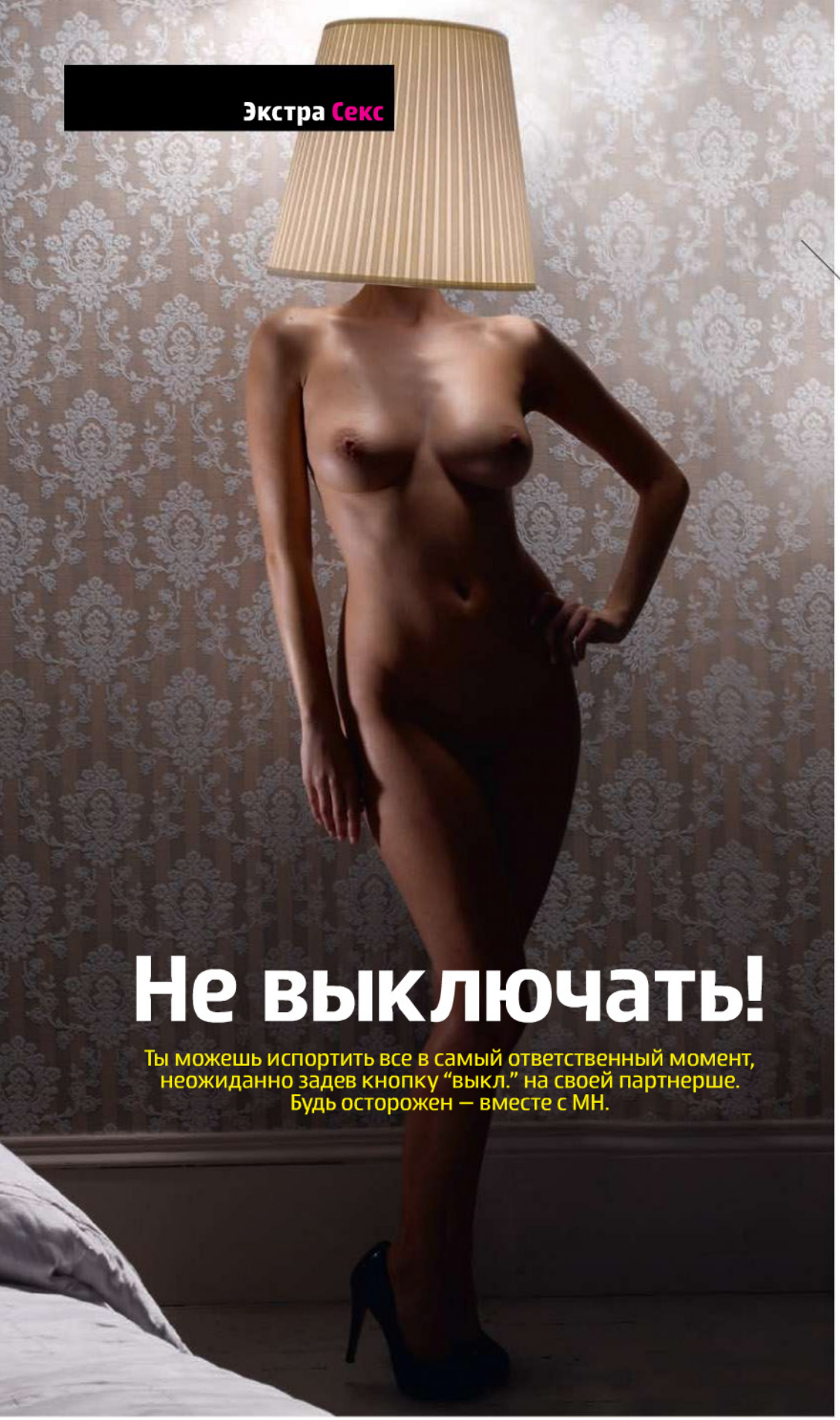
4. Сборка

БАЗА Обжаренный мясной фарш помещай в большую кастрюлю, заливай соусом и ставь на сильный огонь. Помешивай, чтобы не пригорело, пока не закипит, туши так ровно минуту, затем уменьши огонь до среднего, накрой крышкой и томи 45 минут. Теперь добавь бобы, еще раз как следует перемешай и туши 15 минут, пока варево не загустеет и бобы не пропитаются соусом. Снимай с огня, раскладывай по мискам, посыпав какой-нибудь зеленью, и подавай.
НАБЕРИ! Если твоему бугрящемуся телу и этого мало — добавь к каждой порции по половинке тортильи. Разогрей лепешки в обычной сковородке без масла на среднем огне, по минуте на каждую сторону. Это еще 280 ккал и 8 г белков.

5. Вино

СБРОСЬ! Худеть — не значит страдать. Поэтому к такому чудному обеду позволь себе стаканчик-другой хорошего вина. Мы рекомендуем южноафриканское каберне совиньон — легкое, с пряным травянистым вкусом.
НАБЕРИ! Качаться — не значит страдать. Запей сытный обед плотным, насыщенным вином вроде южноафриканского пинотажа или австралийского шираза. ■

ФОТО: ROB WHITE



Не выключать!

Ты можешь испортить все в самый ответственный момент, неожиданно задев кнопку "выкл." на своей партнерше. Будь осторожен — вместе с MH.

ВЫКЛЮЧАТЕЛЬ №1

Ее тревожный ум

"Доказано, что женщина, когда расслаблена, может возбудиться и достичь оргазма так же быстро, как и восьмиклассник в женской бане, — говорит доктор Эрвин Хэберли, автор книги "Атлас секса". — Проблема в том, что ее легче сбить с толку на ранней стадии возбуждения". "Все потому, что женщины самой природой запрограммированы чувствовать малейшую опасность, — включается в дискуссию Пета Хескелл, владелец британского сайта "Академия привлекательности". — Вдруг кто-нибудь сейчас войдет, дети услышат, или ты заметишь прыщик у нее на носу? Даже небольшой стресс блокирует выработку эстрогена". И это в момент, когда эстроген должен буквально струиться по венам, потому что именно он вызывает приток крови к гениталиям и запускает механизм выделения смазки.

НАЖМИ НА "ВКЛ." Не нужно защищать кандидатскую по гормонам, чтобы управлять химией ее тела. Если партнерша с трудом заводится, избавься от всех внешних раздражителей. Свет, звук, плакаты "Единой России" на стенах — все в топку. Неуместным также будет обсуждение проблем с выплатой кредита прямо перед постельной сценой. Поглаживай и нашептывай мягкие слова, ее это успокоит. Запомнил? Поглаживай и нашептывай.

ВЫКЛЮЧАТЕЛЬ №2

Ее клитор

Будь осторожен с этой штучкой, иначе не стать тебе королем постели. Начнешь стимулировать его слишком рано — и она застонет от боли, а не от удовольствия. Нужны время и определенные старания, чтобы он проклюнулся через крайнюю плоть, под которой обычно спрятан. Поторопишься — и угодишь пальцем в уретру, а это неприятно. И в любом случае будь осторожен, потому что имеешь дело с очень нежным органом. Никаких дружеских щелбанов.

НАЖМИ НА "ВКЛ." Не торопись. "Начни с прикосновений к ее спине, рукам и бедрам и дай время ее телу ответить на стимуляцию, — говорит автор триллера "Секс-доктора" Трейси Кокс. *(А что мы говорили? Поглаживай и нашептывай!)* — Затем можешь дотронуться до клитора через трусики. Если она еще не готова, ткань послужит барьером, предотвращающим излишнюю стимуляцию и болевые ощущения".

ВЫКЛЮЧАТЕЛЬ №3

Твои эксперименты

"Золотое правило в спальне — не менять технику, — уверяет мудрая Трейси Кокс. — Тебе может казаться, что бесконечное разнообразие движений, ловкость рук и других членов доведут ее до небывалого оргазма, но ты ошибаешься". В недавнем опросе, проведенном по заказу британского телевидения, 60% женщин жаловались, что партнеры не раз обрывали их на краю оргазма, просто меняя позу или ритм. А ведь она не просто так расстраивается. Если продолжительная стимуляция не заканчивается оргазмом, кровь застаивается в матке и влагалище, что вызывает у партнерши физический дискомфорт. Помнишь, в юношеском возрасте у тебя от бесплодных обжиманий с однокурсницей болели тестикулы? Вот и у них так бывает.

НАЖМИ НА "ВКЛ." "В среднем женщине требуется восемь минут непрерывной стимуляции, чтобы достичь оргазма", — говорит автор книги "Понять женский оргазм" доктор Сеймур Фишер. Но ты можешь намекнуть ей на интересную технику: если гражданка ближе к завершению полового акта начинает ритмично сокращать мышцы бедер, ягодиц, живота и таза (имитируя естественную реакцию тела на приближающийся оргазм), это усилит сексуальное напряжение и ускорит наступление оргазма. Интересно, правда, как ты на это намекнешь?

ВЫКЛЮЧАТЕЛЬ №4

Ее оргазм

Сразу после оргазма в женском организме вырабатывается огромное количество дофамина. Этот "гормон удовольствия" настолько силен, что лабораторные крысы босиком бегут по оголенным электропроводам, лишь бы дорваться до очередной его дозы (она, как это и бывает в жизни, на том конце провода). Чтобы мы, люди, не экспериментировали с проводкой, мудрая природа немного погодя впрыскивает нам гормон пролактин (его содержание в крови растет на 400%!), тормозящий действие дофамина. Без пролактина мы бы вообще не вылезали из постели, позабыв про охоту и рыболовство.

НАЖМИ НА "ВКЛ." Успокойся минуты на три, займи себя еще чем-нибудь. "Этого времени хватит, чтобы она пришла в себя после всех этих физиологических изменений, — советует Ивонна Фулбрайт, автор книги "Потрогай меня здесь!". — Например, клитор после оргазма возвращается в спокойное состояние и сокращается. Будешь искать его в этот момент — помассируешь уретру". Ну то есть попадешь пальцем в небо. Медикаментозных способов снизить уровень пролактина не существует. Так что, передохнув, придется начинать все сначала: прикосновения — выброс окситоцина — возбуждение... И будь крайне нежен: шейка матки по-прежнему раскрыта и остается очень чувствительной по крайней мере в течение получаса после оргазма. Запомнил? Поглаживаем и нашептываем. ■

ФОТО: DAVID CLERIHEW

Знай свое место

У постоянного читателя Men's Health не возникает вопросов "что?", "как?", "с кем?". Неясным остается только "где?". Исправляем упущение. Вот список из 11 объективно лучших мест для...

1 ...просмотра блокбастера

В самом центре зала. И дело вовсе не в том, что из центра лучше видна картинка на экране. "В большинстве современных кинотеатров используется система Dolby Surround 5.1, — объясняет звукорежиссер Алексей Иваньков. — Четыре источника звука расположены по углам зала и два — центральный канал и сабвуфер — за экраном. Эффект объемного звучания возникает потому, что дорожка у каждого источника своя. Если по сюжету что-то взрывается где-то впереди, то в передних колонках будет слышен громкий "ба-бах", а в задних — отражение звука, например, от зданий. Зритель не просто услышит взрыв, но сможет и на слух определить, где именно шарахнуло. При этом расчеты всегда ведут для центра зала. Сидя где-то еще, ты будешь слышать один из источников звука (ближний к тебе) в разы сильнее, чем надо (мощность звука снижается/возрастает пропорционально квадрату расстояния до источника). В самых крайних точках зала объем, как правило, пропадает вовсе. К тому же звуковое давление, возникающее около стен, усиливает глубокие басы, а это не всегда уместно.

2 ...групповой фотографии на диване

Не важно, с краю или в центре. "Главное — смотри прямо, наклонись чуть вперед, а руки положи на колени, чтобы скрыть свой пивной животик", — советует профессиональный фотограф Дэнни Клинч. Если откинешься на спинку дивана, будешь вынужден смотреть как бы вниз, через грудь. В таком положении даже у самых фотогеничных моделей возникают нелады с подбородком.

3 ...передвижения в пробке на МКАДе и крупных магистралях

Ты будешь удивлен, но это второй ряд справа. Именно он хоть как-то движется, когда крайний левый мертво стоит.

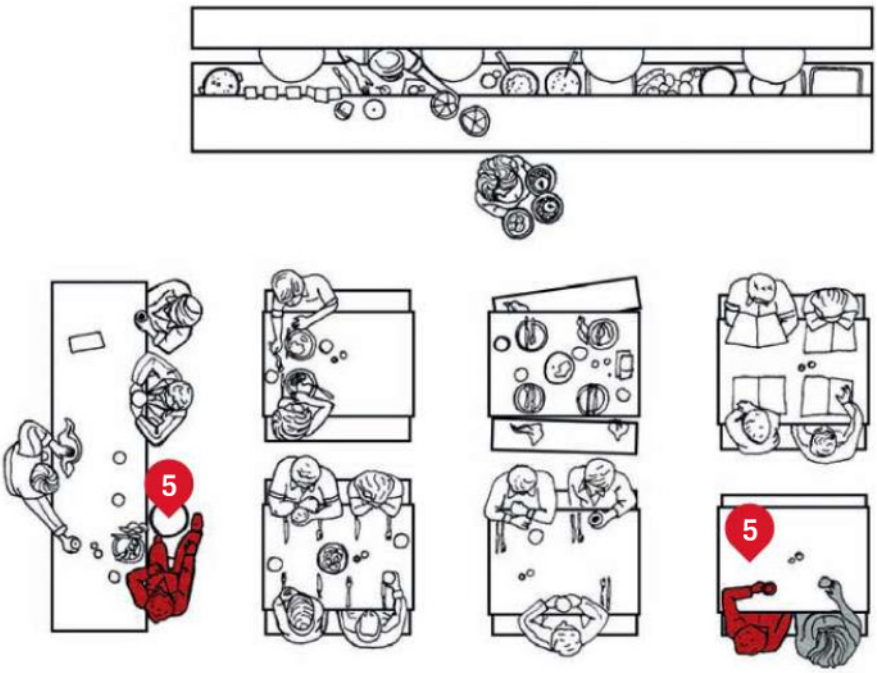
Логика простая: длинномерные фуры и грузовики, занимающие обычно пару правых рядов, едут вперед с постоянной скоростью, в то время как несколько легковых автомобилей в левых рядах дергаются, то и дело ее меняя, что замедляет общее движение и способствует поддержанию пробки. Ехать же в самом правом ряду неудобно из-за того, что его замедляют автомобили, съезжающие с трассы.

Да, самое главное! Если эта теория вдруг не сработает и ты простоишь в пробке лишний час, вини немецкого ученого Матиаса Риша. Мы просто публикуем результат его исследований.

4 ...наблюдения за фокусником

В первом ряду, как можно левее. Так тебе будет лучше видна правая, рабочая рука иллюзиониста, которой он и производит свои фокусы, пока левая отвлекает зрителей. Ничего не заметил? Упс. Скорее всего, тебе попался фокусник-левша.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ЕВГЕНИЙ ТОНКОНОГИЙ



5 ...обеда в ресторане

Если ты один, садись к барной стойке. И лучше — в самый угол. У этой диспозиции два важных преимущества: 1) близость (в хорошем смысле) с барменом, которому будет непросто прикидываться глухим и игнорировать твой заказ; 2) возможность видеть все, что происходит в ресторане, и всех, кто носит экстремально короткую юбку.

Для романтического ужина выбирай столик в углу, на максимальном удалении от кухни. Здесь минимум лишних запахов и максимум уединения. Свидание пройдет в более интимной обстановке, если вы сядете рядом, а не друг напротив друга. А понадобится привлечь внимание официанта, всегда можно швырнуть в него пепельницей.

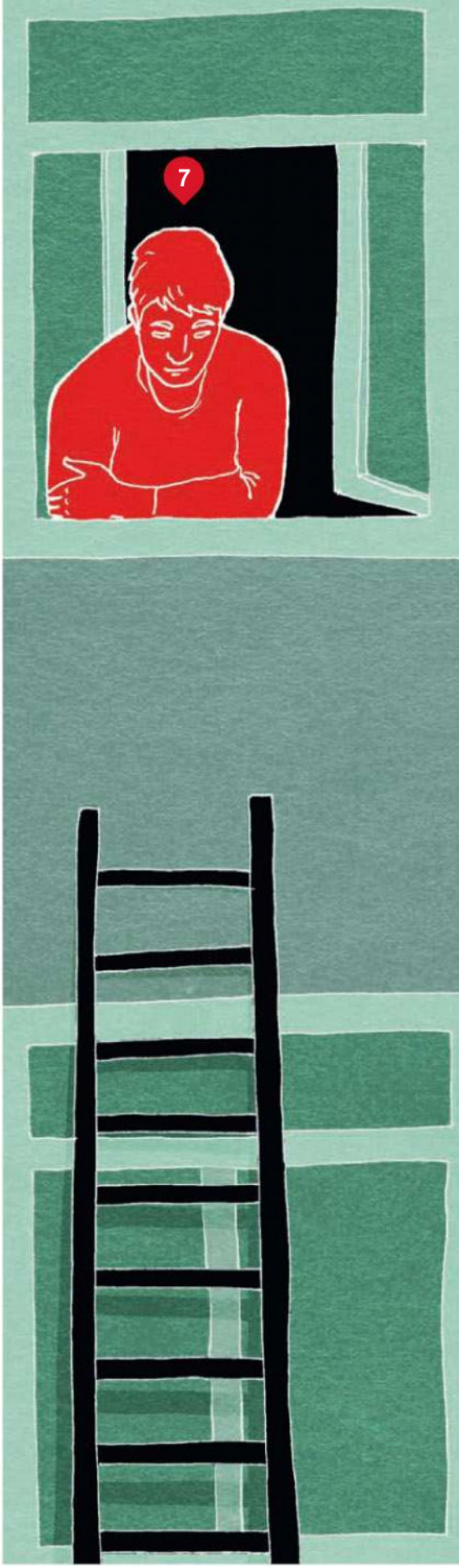
6 ...разговора с подругой о разрыве отношений

У нее на кухне за столом, в восемь часов вечера в пятницу. Почему не в ресторане? Находясь в общественном месте, она будет вынуждена сдерживать эмоции. Да и потом, как тебе такая глупая ситуация: вы уже расстались, а котлеты еще не принесли?

В домашней обстановке девушка сможет не стесняться в выражениях, а, выгнав тебя взашей, успокоиться привычными для нее способами, говорит автор книги "Это не я… это ты!" Лори Фрэнкель. Вечерние часы оптимальны, поскольку, устав от рыданий, барышня отправится прямиком в кровать. А выбор пятницы даст ей максимальное время, чтобы более-менее прийти в себя и избавиться от мешков под глазами. Ты же не зверь какой-нибудь, чтобы лишать девушку не только счастья в личной жизни, но и успехов в работе.

7 ...жизни в многоэтажном доме

Собрался покупать квартиру? Смело. Разочарований от столь опрометчивого шага, возможно, будет чуть меньше, если поселиться в промежутке с 8-го по 11-й этаж включительно. Частный риелтор Олег Ленев убежден, что они являются лучшими с точки зрения экологии, освещенности и безопасности. Выхлопам машин не суждено подняться выше 5-го этажа. Деревья и дома едва ли будут загораживать тебе солнце. К тому же, как поведал нам дознаватель Госпожнадзора по г. Москве Михаил Семенов, большинство пожарных машин в России оснащены лестницами, длина которых не превышает 32 м. А это значит, им не суждено подняться выше 11-го этажа стандартного панельного дома.



8 ...первого секса с новой подругой

У нее дома. В твоей берлоге она не сможет выкинуть из головы два вопроса: 1) кто здесь был до нее; 2) думаешь ли ты все еще о той девушке? В личной постели она будет чувствовать себя максимально комфортно, и потому твои шансы получить секс практически равны ста процентам, говорит секс-тренер Дебби Хербеник, автор книги "Потому что это приятно". Только не думай, что все должна делать она, раз ты в гостях. Приготовь утром завтрак, пока она спит, или хотя бы сгоняй за продуктами, если в доме осталась только вода из-под крана.

9 ...путешествия на междугороднем автобусе

Самыми безопасными местами можно считать кресла справа (со стороны обочины) ближе к двери, расположенной в середине салона (если такая есть). Причем сидеть лучше не у окна, а у прохода.

Разумеется, все зависит от ситуации, но "при лобовом столкновении с крупным автомобилем — самой страшной аварии, в которую может попасть рейсовый автобус, — пассажиры на этих местах пострадают меньше всего, — уверен заместитель директора Московской службы спасения Андрей Кедров. — При такой аварии деформация автобуса может дойти до первых рядов, особенно со стороны водителя. Нужно помнить, что экстренные ситуации требуют быстрой эвакуации. Поэтому, занимая место, следует отметить про себя, где ближайший выход". Если в автобусе есть ремни безопасности — пристегивайся! А если над твоим креслом кто-то положил тяжелую ручную кладь, лучше пересесть или попросить убрать предмет вниз. При любом столкновении все незакрепленные вещи падают на головы пассажиров, что может нанести больше увечий, чем само столкновение.

10 ...покупки продуктов

Да простят нас бабушки-коммерсантки, торгующие у переходов метро, но продуктовый шопинг лучше всего осуществлять в сетевых супермаркетах. Чем больше магазин, тем больше в нем покупателей. А это значит, шансы нарваться на просроченную кильку или плесневелые артишоки — минимальны.

Однако будь бдителен и не спеши хватать то, что первым бросается в глаза. Если хитрому маркетологу вздумается срочно сбыть контейнер непопулярной сгущенки, он выставит товар на полке так, чтобы он чуть ли не сам прыгал тебе в руки. А именно — на уровне твоих (да-да, конкретно твоих) груди или глаз. Более дорогую и качественную продукцию ищи этажом выше, а совсем уж дешевая обычно распределяется на нижних полках (куда неудобно наклоняться).

Надумал отравить или временно вывести из игры тещу? Принеси ей к ужину чего-нибудь вкусненького с наклейкой "3 по цене 2-х". Такие акции часто направлены на то, чтобы сбыть товар, чей срок годности истекает или — аллилуйя! — уже истек.

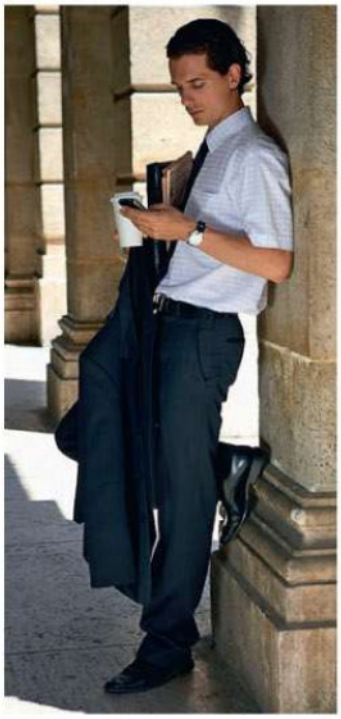
11 ...подледной рыбалки

Рядом с заядлыми рыбаками. Во-первых, для них удачная лунка — плод многолетнего опыта и подготовки. Во-вторых, они назубок знают главные правила безопасности:

— не выходить на лед в местах, где видна открытая вода (например, в реку впадает ручей);

— не задерживаться у берега, где из-за прибрежного тростника лед может быть более хрупким;

— не доверять льду "неправильного" цвета. Он должен быть голубоватым, а не серым или желтым. ■



Осанистый человек

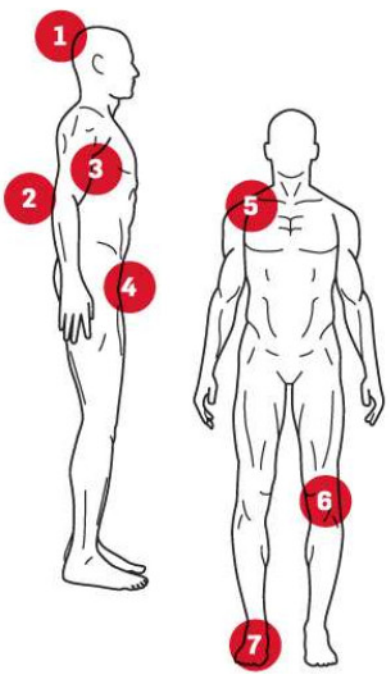
В профиль ты похож на вопросительный знак? Наш тест подскажет тебе, в чем проблема и как исправить осанку.

ТЕКСТ: БИЛЛ ХАРТМАН, ФИТНЕС-ТРЕНЕР

Я **НЕ ВИДЕЛ ТЕБЯ НИКОГДА, НО ВСЕ РАВНО УВЕРЕН,** что у тебя есть проблемы с осанкой. Просто потому, что они есть почти у всех. Многолетний опыт работы в фитнес-центре позволяет мне сразу видеть подобные неполадки у любого человека, причем не важно — сидит он, стоит или идет. Беда не только и не столько в том, что с опущенными плечами ты похож на неандертальца. Ты сейчас как здание с поехавшим фундаментом — напряжение, трещины и перекосы идут по всему телу. Тебя ждут сильные боли в спине, плечах, бедрах и коленях, снижение гибкости, проблемы с двигательной активностью и, как следствие, ожирение. Лучше застрелись прямо сейчас. Или постой — может, все еще реально исправить?

Для начала разденься

До трусов. И попроси подругу сделать две твои фотографии — одну спереди, другую сбоку. Для этого поставь ноги на ширину бедер, держи мышцы расслабленными, но старайся стоять как можно ровнее. Сравни свои фото с приведенными справа иллюстрациями, чтобы лучше понять, в чем твои проблемы. Далее включаем восстановительную программу.



1. Посмотри на свое ухо (на фото, естественно). Если оно выступает за середину твоего плеча, значит, ты слишком вытягиваешь голову вперед.
2. Если ты видишь лопатку, стало быть, твоя спина слишком сутулая.
3. Большая выпуклая кривая в верхней части спины – ты горбишься.
4. Передняя часть линии пояса ниже задней, а нижняя часть спины слишком выгнута – ты отклячиваешь зад.
5. Посмотри на свои плечи. Они должны быть на одном уровне.
6. Коленные чашечки смотрят внутрь, так что колени соприкасаются, даже когда ноги выпрямлены.
7. Твои пальцы на ногах смотрят в стороны под углом более 10°.

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., GETTY/FOTOBANK

1 Вытянутая вперед голова

Где болит Шея.
Проблема 1 Зажатые мышцы задней части шеи.
Решение Ежедневная растяжка с помощью кивков: двигая только головой, потянись подбородком к передней части шеи, растягивая ее заднюю часть. Задержи голову в таком положении, досчитай до пяти. Повтори 10 раз.
Проблема 2 Слабые мышцы передней части шеи.
Решение Ежедневно "хрусти" шеей: ляг на пол на спину, слегка оторви голову от пола и задержи в таком положении, досчитай до пяти. Повтори 12 раз. Делай это упражнение 2-3 раза в день.

2 Задранное плечо

Где болит Шея и плечи.
Проблема 1 Твоя трапециевидная мышца (начинается у задней части шеи и идет через верх спины) укорочена.
Решение Растягивайся. Заведи за спину руку с той стороны, где у тебя плечо выше, и наклоняй голову в сторону от этого плеча, пока не почувствуешь, как растягивается верхняя часть трапециевидной мышцы. Свободной рукой слегка нажми на нее. Задержи на 30 секунд, повтори 3 раза.
Проблема 2 Слабость передних зубчатых мышц (расположены параллельно ребрам, выходят из-под широчайших спины, связывая пекторальные мышцы с межреберными, и тянутся вниз к косым мышцам живота).
Решение Попробуй отжимание на стуле. Сядь на стул прямо, положи ладони на сиденье рядом с бедрами и выпрями руки. Не сдвигая рук, оттолкнись ими от стула, чтобы бедра оторвались от сиденья и торс приподнялся. Задержи на 5 секунд. Повтори 12 раз. Делай это упражнение 2-3 раза в день.

3 Сутулые плечи

Где болит Шея, плечи или спина.
Проблема 1 Скованность грудных мышц.
Решение Попробуй простую растяжку в дверном проеме: положи предплечья на дверной косяк, согнув руки в локтях на 90°. Сделай шаг в дверной проем, чтобы почувствовать растяжение в груди и передней части плеч. Задержи на 30 секунд. Делай это упражнение 4 раза в день.
Проблема 2 Слабость в средней и нижней частях трапециевидной мышцы.
Решение Ложись на пол лицом вниз, руки по бокам, согнутые в локтях на 90° (как если бы ты стоял в позе "руки вверх", да так и упал лицом вниз). Не меняя угол, подними обе руки, поведя плечами назад, чтобы соединить лопатки. Задержи на 5 секунд. Повтори 12 раз. Делай это упражнение 2-3 раза в день.

4 Сгорбленная спина

Где болит Шея, плечи, спина.
Проблема 1 Недостаточная подвижность верхней части спины.
Решение Ляг на спину, подложи под середину спины поролоновый цилиндр (foam-roller, такие ты видел в фитнес-залах и спортивных магазинах). Помести руки за голову, подними верхнюю часть корпуса (выше цилиндра) не менее 5 раз. Перемести цилиндр чуть ниже (или чуть выше) и повтори упражнение. Делай так, пока не почувствуешь, что промял буквально каждый сантиметр верхней части спины.
Проблема 2 Слабые мышцы спины.
Решение Делай упражнение "кобра": ляг на живот, руки вдоль тела, ладони вниз. Оторви грудь и руки от пола, сводя лопатки и держа подбородок внизу. Задержи на 5 секунд. Повтори 12 раз. Делай это упражнение 2-3 раза в день.

5 Откляченный зад

Где болит Нижняя часть спины (из-за ярко выраженного прогиба в поясничном отделе позвоночника). Этот откляченный зад еще и выставляет вперед твой живот — даже если в нем нет ни грамма жира.
Проблема 1 Напряжены сгибатели бедер, мышцы, которые позволяют поднимать бедра к животу.
Решение Опустись на колено и сделай растяжку передней части бедра. Напрягай ягодичные мышцы со стороны колена, на котором ты стоишь, до ощущения комфортной растяжки бедра. Потянись вверх рукой со стороны этого же колена, вытягивай тело вверх насколько можно, не отрываясь от земли. Задержи на 30 секунд и повтори 3 раза.
Проблема 2 Слабость ягодичных мышц.
Решение Делай упражнение "полумостик": ляг на спину и согни ноги в коленях примерно на 90°. Сожми ягодицы и толкай бедра вверх до выпрямления тела в одну линию от колен до плеч. Задержи на 5 секунд. Повтори 12 раз. Делай это упражнение 2-3 раза в день.

6 Косолапость ("килевидные стопы")

Где болит Колено, бедро или нижняя часть спины.
Проблема 1 Напряженность в передней части бедра (мышца tensor fasciae latae, если хочешь знать).
Решение Встань, скрести ноги, поставив проблемную сзади. Наклоняйся в сторону от нее до ощущения комфортной растяжки бедра. Задержи на 30 секунд и повтори 3 раза.
Проблема 2 Слабость большой и средней ягодичных мышц.
Решение Делай упражнение "раковина на боку": ляг на бок, согни колени под прямым углом, держи пятки вместе. Не двигая бедрами, подними верхнее колено, разводя ноги, как открывающаяся раковина. Задержи на 5 секунд, затем опусти колено назад. Повтори 12 раз. Делай это упражнение 2-3 раза в день.

7 Пальцы ног в стороны (duck-feet)

Где болит Бедро или нижняя часть спины.
Проблема 1 Недостаток гибкости всех мышц бедер.
Решение Встань на карачки и поставь одну ступню напротив колена другой. Сохраняя естественный выгиб спины, перемести вес назад, чтобы твои бедра напряглись до ощущения комфортной растяжки. Задержи на 30 секунд, повтори 3 раза, затем поменяй сторону.
Проблема 2 Слабость косых мышц и сгибателей бедра.
Решение Упражнение "складной нож" с фитболом: прими положение как для отжиманий, только ноги поставь на фитбол. Не сгибая нижнюю часть спины, подведи колени под торс, подкатывая ногами фитбол. Откати фитбол назад, чтобы принять начальную позицию. Повтори 12 раз. Делай это упражнение 2-3 раза в день. ■

ПРОЧИТАЛ БУКВЫ — ПОЛУЧИ ЦИФРЫ!

РОССИЯ

ЗАНИМАЕТ ПЕРВОЕ МЕСТО В МИРЕ ПО ОБЪЕМУ ПРОДАЖ БЕГОВЫХ ЛЫЖ — ОКОЛО 820 000 ПАР В ГОД

40

ПРОЦЕНТОВ ЛЮДЕЙ ПОСТОЯННО БЕСПОКОЯТСЯ ПО ПОВОДУ ТОГО, ЧТО О НИХ ГОВОРЯТ ПЛОХОЕ

45%

АВТОБУСОВ И МАРШРУТНЫХ ТАКСИ В РОССИИ НЕ СООТВЕТСТВУЮТ ЕВРОПЕЙСКИМ ТРЕБОВАНИЯМ БЕЗОПАСНОСТИ

БОЛЕЕ 15 000

ЧЕЛОВЕК ЗАЯВИЛИ О НАМЕРЕНИИ 7 ФЕВРАЛЯ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В МОСКОВСКОЙ ЛЫЖНЕ-2010 НА ДИСТАНЦИЮ 42 КМ

51%

ЖЕНЩИН, СЧАСТЛИВЫХ СО СВОИМ ПАРТНЕРОМ, ИСПЫТЫВАЮТ ОРГАЗМ ПРИ КАЖДОМ ПОЛОВОМ АКТЕ. СРЕДИ НЕСЧАСТЛИВЫХ — ТОЛЬКО 22%

$19 000

СТОЯТ САМЫЕ ДОРОГИЕ ГОРНЫЕ ЛЫЖИ, ИХ ПРОИЗВОДИТ АМЕРИКАНСКАЯ КОМПАНИЯ CARRADAN SKIS

80%

ОТ МАКСИМУМА СОСТАВЛЯЕТ ЭРЕКЦИЯ СРАЗУ ПОСЛЕ НАЧАЛА ПОЛОВОГО АКТА

85

ПРОЦЕНТОВ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ СТРАДАЮТ НАРУШЕНИЯМИ В ПОЗВОНОЧНИКЕ

Достучался до НЕБЕС

“ПОСЛЕДНИЙ ИМПЕРАТОР, ЧЕМПИОН ЧЕМПИОНОВ” — ТАК ЕГО ВЕЛИЧАЮТ В ЗАРУБЕЖНОЙ ПРЕССЕ. “ФЕДОР”, — ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ ОН, ПОДАВАЯ СО СДЕРЖАННОЙ УЛЫБКОЙ РУКУ.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ; ФОТО: АЛЕКСАНДР ТАРАН

Я отвечаю осторожным рукопожатием, отмахиваясь от мысли, что именно этой рукой Федор Емельяненко 26 января прошлого года испортил карьеру Андрею "Питбулю" Арловскому. Тот молниеносный удар можно разглядеть в замедленном воспроизведении; а зрители в зале видели лишь, как 110-килограммовый Питбуль подлетел над рингом, будто наступивший на мину сапер, да так и рухнул на пол.

"Самый злобный тип на Земле" (еще одно "звание" Емельяненко) одет в тот самый бежевый свитер с жизнерадостно-голубыми полосками, в котором уже не раз появлялся на пресс-конференциях после боев ("Талисман? Нет, я не суеверный, просто не люблю часто менять вещи и ношу, пока не сносятся. К тому же никуда больше не пролазит лонгет", — Емельяненко поднимает травмированную руку). С восьмикратным чемпионом мира по боям смешанной техники (mix fight, в России этот спорт также называют боями без правил) мы столкнулись у привокзального кафе "Вдохновение" в городке Старый Оскол. Емельяненко выскочил из своего "ленд-крузера" по каким-то бытовым мимолетным делам. Я, фотограф, продюсер и арт-директор Men's Health прибыли сюда, чтобы взять интервью у одного из самых знаменитых российских спортсменов — вот этого, что выскочил из машины.

— Как доехали? Встречаемся, как договаривались? Ну, я полетел…

АРИФМЕТИКА

227,3

килограмма — такую нагрузку зафиксировали датчики на манекене, когда Федор проводил удушающий прием в рамках эксперимента журнала Sports Science. Это в 12,5 раза больше, чем может выдать бирманский питон, и в 3,3 раза больше, чем требуется для разрыва трахеи.

33

— возраст Федора и количество боев, проведенных за карьеру в mix fight, из них 31 закончились победой, 1 — поражением, 1 — не засчитан.

183

сантиметра — рост Федора, 106 килограммов — боевой вес.

22

победы Федор одержал в первом раунде, из них 4 на первой минуте боя и 12 — на второй.

8

противников Емельяненко отправил в нокаут, 16 сдались после болевого приема, 7 проиграли по очкам.

"Старый Оскол — районный центр в Белгородской области… Один из центров добычи железной руды Курской магнитной аномалии… Медицинское училище, краеведческий музей, народный театр", — сообщает БСЭ. Сто лет назад интеллигенты ездили в Ясную Поляну, чтобы посмотреть, как Граф пашет босиком. Теперь иностранные съемочные группы тянутся в Оскол, чтобы со сладким ужасом наблюдать, как человек, последний бой которого смотрели 25 млн зрителей по всему миру (рекорд в трансляциях mix fight), ест гречку на кухне в панельной "трешке", бьет 15-килограммовой кувалдой по старым покрышкам и пыхтит на ободранных брусьях в зале детско-юношеской спортивной школы им. Александра Невского.

В фойе школы — здоровенный стеллаж, забитый трофеями чемпиона. Среди медалей и кубков выделяется пояс уже не существующей федерации Pride — еще недавно самой уважаемой версии боев mix fight. Похоже, пояс сам в шоке, что из родной Японии судьба занесла его в такую даль. Но делать нечего, теперь ему приходится днями любоваться на гору тапочек русских бойцов у лестницы напротив.

Емельяненко пять лет подряд со спокойной неизбежностью вырубает каждого, кто выйдет против него на ринг. Мастера джиу-джитсу, кикбоксинга, бокса, рекордсмены и чемпионы мира — неважно кто; уже через 20-30 секунд они с потерянным видом лежат на полу, а Федор накидывает флаг России на плечи, улыбаясь в камеру. Что он делает здесь, в Олимпийском микрорайоне, дом 49а? И почему никто, даже 218-сантиметровый гигант Хон Ман Чой весом полтора центнера, не смог побороть этого самбиста из Старого Оскола?

На первый вопрос ответ у Федора готов — просто он в этой спортшколе всю жизнь, с 12 лет. Занимался самбо и дзюдо. Привел туда братьев и помогал им. Вместе со всеми делал ремонт, когда не было бюджета на рабочих ("Мы полы стелили, стены красили…"). А из Старого Оскола в столицы не уезжает, потому что не хочет.

— Это такая же история, как с родителями или детьми. Мы же любим их не за то, что они какие-то выдающиеся. То же самое и мой город. Я не могу сказать, что он чем-то выделяется, но он мой.

И "трешка" — это не навсегда, Емельяненко "потихоньку" строит дом: большой, деревянный, обязательно с баней. Парилка — неотъемлемая часть тренировочного процесса.

Ответ на второй вопрос так же прост. Секрет непобедимости Федора Емельяненко ты можешь выучить всего за три урока. Вот они.

СМЕШАННАЯ ДРАКА

Mix fight (или MMA — Mixed Martial Arts, смешанные боевые искусства) — бои, в которых разрешено использовать все техники (ударная техника в стойке, борьба лежа, добивание лежачего руками).

Запрещены только приемы, явно калечащие бойцов, — удары в пах, в глаза. Mix fight максимально приближен к реальной драке, где в ход идет все, что умеет спортсмен, с той только разницей, что бойцы — в капах и перчатках. Такая свобода выбора заставила спортсменов MMA использовать только самые эффективные приемы разных видов боевых искусств — бокса, джиу-джитсу, самбо, кикбоксинга, тайского бокса, карате и прочих. Так что mix fight можно считать демонстрацией самых действенных приемов борьбы, накопленных человечеством. Крупнейший рынок сбыта таких шоу — США. Самые влиятельные организации в мире MMA — это UFC, Strikeforce и M-1 Global (с последней подписал контракт Федор Емельяненко).

УРОК №1

РАБОТАЙ

В 18 лет Федор, как полагается, отбыл в армию. Но не в спортроту, а в танковую дивизию под Нижним Новгородом ("Там никому до спорта дела не было"). Что ж, это разве повод не тренироваться? По чужим каптеркам Емельяненко искал разукомплектованные штанги, гири, гантели ("Потихоньку сносил к себе, а когда собрал инвентарь, появились и другие желающие заниматься...")

По возвращении домой Федор в течение двух месяцев 1997-го стал мастером спорта и по самбо, и по дзюдо. Но тут начались другие трудности.

— Мы с тренером приезжали на соревнования из Старого Оскола вдвоем, а там ребята из Питера, Москвы, Адыгеи — главных центров борьбы — привозили и тренеров, и судейский состав. И вот, когда меня в очередной раз в Москве засудили, я понял, что так дальше нельзя. Несправедливость эта надоела, да и деньги надо было зарабатывать. Вот и пошел в mix fight.

Мотивация проста. Емельяненко женился, родилась дочь, которую надо было кормить чем-то, помимо бронзовых медалей. Но, заметь, пошел не в охранники, а все-таки в спорт. И успех не был гарантирован. Основная масса поклонников mix fight — в Азии и США, парню из Старого Оскола еще предстояло пробиться к этой аудитории. Что ж, пробился.

"Через тульских бойцов" Федор познакомился с менеджером Владимиром Погодиным, тот помог войти в новый спорт. Поехали на турнир в Екатеринбург, туда же, в поисках свежих бойцов, прибыли представители японской федерации Rings... И вот теперь Емельяненко в Японии знают исключительно как Последнего Императора.

Кстати, сам Федор не в восторге от этого титула (который, на взгляд Men's Health, и впрямь идет этому мягкому человеку, как Тайсону балетная пачка). Емельяненко предпочел бы, чтобы спорта в mix fight было больше, чем шоу, хоть и говорит, что "с пониманием" относится к показушным нападкам со стороны будущих соперников.

УРОК №2

РАБОТАЙ

Федор Емельяненко — спокойный, трезвомыслящий, вежливый собеседник. Выслушав вопрос, он на секунду задумывается, а потом негромко, разделяя слова, отвечает. Говорит банальные, в общем-то, вещи (вести здоровый образ жизни, жить по заповедям, как можно больше времени уделять своим детям), но в его устах это звучит не банально: ведь сам Емельяненко так и живет.

Переругиваться с соперниками? Увольте.

— Соревновательный мандраж есть у каждого, кто бы что ни говорил. У меня он в день боя тоже чувствуется, но с началом разминки проходит. Я не испытываю ни злобы, ни ненависти, ни страха. Выхожу на ринг, уповая на волю Божью. Я собран, я готов и знаю, что со своей стороны все сделал, чтобы подойти к бою в лучшей форме.

Гулять на всю ивановскую? Да ну.

ПО-БРАТСКИ

У Федора есть старшая сестра Марина и два младших брата — Александр и Иван. Оба брата также занимаются боевыми искусствами.

Александр Емельяненко

На 5 лет младше (1981 г. р.), но на 9 см выше и на 10 кг тяжелее Федора. Сам Федор говорит, что Саша и талантливее его. Живет и тренируется в Санкт-Петербурге. Выступает на соревнованиях по боевому самбо. В mix fight провел 18 боев (15 побед, 3 поражения). В этом году дебютировал в профессиональном боксе — 1 ничья.

Иван Емельяненко

Родился в 1988 году. Учится в Санкт-Петербурге в Институте Лесгафта. Непрофессионально выступает на соревнованиях по боевому самбо, по рукопашному бою.

ДЕНЬ ФЕДОРА

07.00

“Просыпаюсь, завтракаю. Потом поднимаются дочка и жена, и мы проводим время вместе до тренировки”.

09.30

“Начало тренировки — кросс. У нас рядом с залом лес, там я утром бегаю по 9 км, после чего занимаюсь в зале. Обычно утром больше работаю над борцовской техникой”.

12.00

“Тренировка заканчивается, и я возвращаюсь домой, где мы с семьей обедаем. Если были большие нагрузки, то я ложусь спать днем в одно время с дочкой. Когда просыпаюсь, готовлю себе чай или отвар из трав (чабрец, душица, зверобой, шиповник), наливаю его в термос и иду на вечернюю тренировку”.

17.00

“Вечером я бегаю либо 2, либо 6 км, в зависимости от плана тренировки, после чего занимаюсь боксом, кикбоксингом или тайским боксом”.

20.00

“Возвращаюсь домой, гуляю со своими девчонками. Потом мы кушаем, играем, смотрим мультики”.

23.00

“Примерно в это время я обычно ложусь спать”.

— У многих иностранцев русские ассоциируются только с водкой. Они сами пьют больше нашего, но, когда русских видят, начинают: "Водка, водка". Мне это неприятно, и я совсем перестал употреблять спиртное. Я представляю нашу страну и не хочу поддерживать этот миф.

Жаловаться и ябедничать? Незачем. Действительно, Бретт Роджерс, с которым Федор встретился на ринге в прошлом ноябре, оказался парнем не только крепким, но и каким-то чересчур скользким. "Кто его знает, может, физиология у него такая?" — пожимает плечами Емельяненко: не хочет давать повод сплетням, хотя с древних времен известны случаи, когда борцы, чтобы осложнить жизнь соперникам, натирались маслом. Какая разница — в начале второго раунда Роджерс получил мощный прямой в подбородок, и проблема масла отпала сама собой.

А скандалы Федору не нужны: "На соревнованиях у меня со всеми дружеские отношения". Может, и в этом часть его успеха? "Может быть, — Емельяненко пожимает плечами. — Я меньше, чем другие, растрачиваю свою энергию, выхожу из себя".

Впрочем, это вовсе не значит, что Емельяненко — безобидный улыбчивый увалень. В декабре 2000-го Федор провел один из первых боев в Японии, против Цуеси Косака, и был признан проигравшим. История мутная. Правила того турнира запрещали удары локтями, но Косака именно локтем раскроил Федору бровь, и судья остановил бой. Промоутер Емельяненко решил не качать права, "а то больше приглашать не будут". Федор промолчал. Но пять лет спустя вышел на матч-реванш и устроил показательное 10-минутное избиение японца.

"Нет-нет, — улыбается Федор. — Никакого мщения в бою с Цуеси точно не было".

СМОТРИ САМ

Не веришь словам, поверь глазам: вот бои Федора Емельяненко, которые надо посмотреть на YouTube, задав соответствующий запрос.

16.03.2003
Emelianenko vs Antonio Nogueira
3 года действующего чемпиона Антонио Родриго Ногейру не могли подвинуть с Олимпа. Федор не только сверг его, получив свой первый пояс, но и потом добил в матче-реванше.

28.08.2005
Emelianenko vs Mirko Crocop Filipovi
В 2004-м хорват Мирко с феноменально быстрыми ногами вырубил младшего брата Федора — Александра. Год спустя Федор отомстил.

31.12.2007
Emelianenko vs Hong Man Choi
Такого огромного корейца ты еще не видел. У Федора на победу над восточным голиафом ушло менее двух минут.

19.07.2008
Emelianenko vs Tim Sylvia
Бывшего чемпиона американского чемпионата UFC просто побили, как мальчика-скрипача.

24.01.2009
Emelianenko vs Andrei Arlovski
Супернокаут.

07.11.2009
Emelianenko vs Brett Rogers
Как бонус обязательно посмотри фильм о тренировках Федора и Роджерса — найдешь по запросу: Fight Camp 360 — Fedor Emelianenko vs Brett Rogers.

УРОК №3

РАБОТАЙ

— Если бы сборная России по дзюдо увидела жизнь японцев, она бы никогда им не проигрывала. У японцев давно уже нет психологии самураев, не тот настрой. То же самое и с Америкой. Наши бойцы тренируются намного больше иностранцев. И потому будут побеждать.

Емельяненко так и поступает. Еще первый тренер Василий Гаврилов учил его: работать на занятиях нужно так, чтобы заводскую спецодежду (заменявшую Федору кимоно) после можно было выжать и пот из нее тек струей.

— Тренировки не прекращаются никогда, с утра до вечера, просто за два месяца до боя они становятся интенсивнее. Если до этого работаешь в удовольствие, без больших нагрузок, то перед боем четко идем по графику, который составляем вместе с тренерами.

Тут к нам, прервав речь Емельяненко, заходит Владимир Воронов — это он работает с чемпионом в этой самой школе с 12-летнего возраста.

— Идите, вместе сфотографируемся! — зовет его Федор. — Или не влезем в кадр?

— Что не влезет: мои плечи или твой живот? — парирует Воронов, хлопая Емельяненко по бокам.

— У нас тренировки всегда проходят в веселом тоне, — улыбается Федя, когда Воронов уходит. — Это наша работа, и, как люди в офисе, мы тоже обмениваемся шутками, какими-то историями, совета друг у друга просим, рассказываем о фильмах, которые недавно посмотрели.

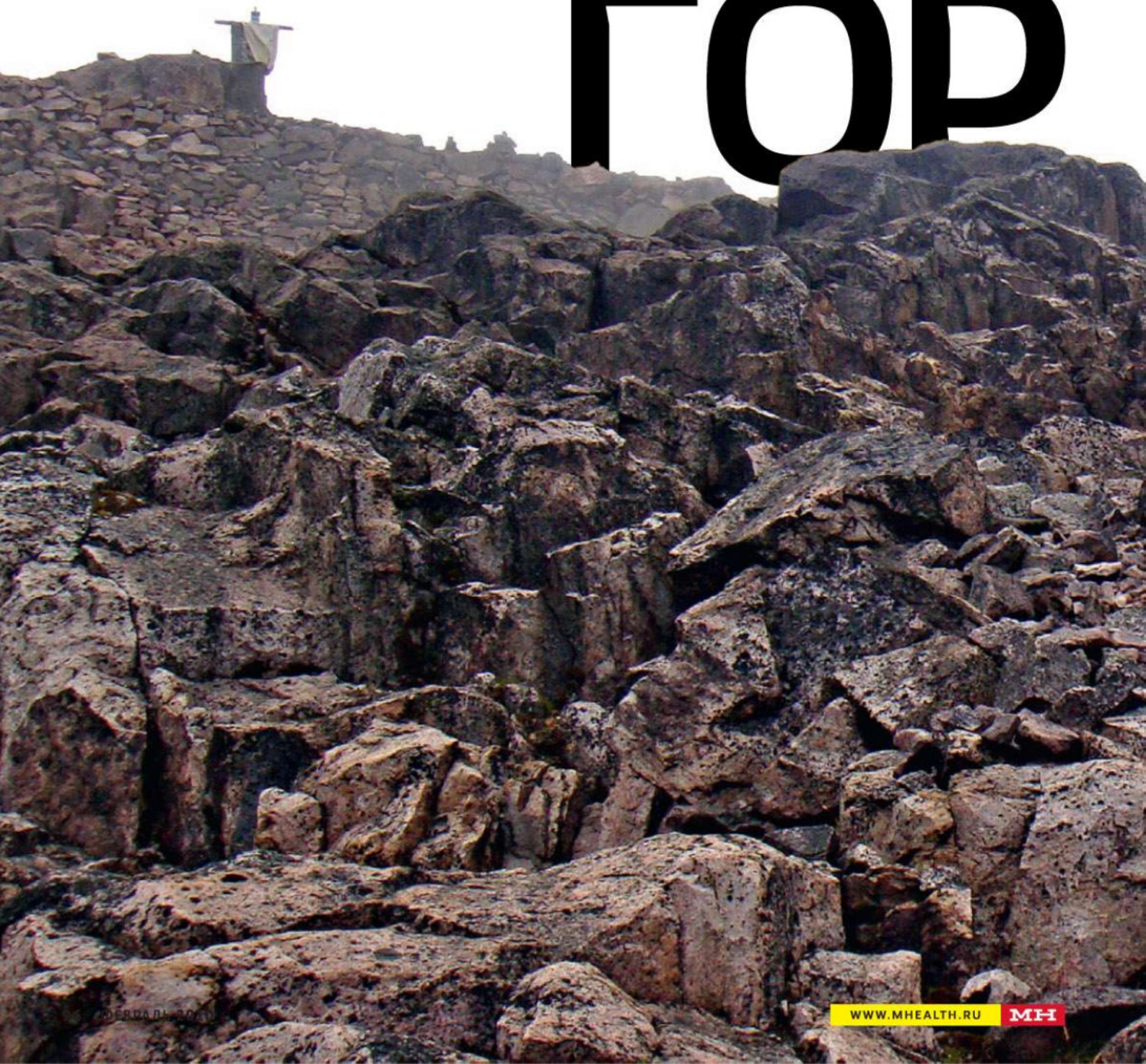
В начале карьеры Федор выходил на ринг по 6-7 раз в год, но сегодня согласен только на три боя.

— Шесть боев — это нормально для молодого парня, который только поднимается, но все время так выступать опасно. Я не экстремал, мне не нужны эти острые ощущения от ринга. Я больше люблю тренироваться, люблю работать, люблю усталость после занятий, люблю искать новые приемы, а поединок — просто финал этой работы.

В общем, ничего сенсационного Федор Емельяненко не рассказал. Чтобы стать чемпионом, нужно не только знать правила жизни здорового мужчины, но и следовать им — вот и все. И пока эта история не покрылась сусальным золотом, спешу спросить, есть ли у Емельяненко недостатки.

— Всегда есть над чем работать, — вздыхает боец. — Бывает, недорабатываю во время боя: где-то жалко ломать своего оппонента, понимаю, что сейчас ему будет больно, вот и не дожимаю болевой прием. Если человек не осознает происходящего и уходит, думая, что просто удачно выскользнул, приходится захватывать второй раз и уже ломать так, что хрустят мышцы. ■

ЛУЧШЕ ГОР



ЭКСПЕДИЦИЯ MEN'S HEALTH ТРИ ДНЯ ШЛА ЧЕРЕЗ ГОРНЫЕ ПЕРЕВАЛЫ К ПОНИМАНИЮ, ЧТО НАСТОЯЩЕЕ СЧАСТЬЕ — ЭТО КОГДА ПОХОД ЗАКАНЧИВАЕТСЯ.

ТЕКСТ: КИРИЛЛ ВИШНЕПОЛЬСКИЙ

— Можно я вырву? — победитель конкурса "МН ищет героев", пожарный из Сыктывкара Вячеслав Тарачев, робко просунул стриженую голову в дверь туалетной кабины.

— Чего?

Но Вячеслав уже прильнул к унитазу. Плечи его подрагивали. За узким окном туалета взбирались в гору черепичные крыши зданий древнего Куско. Белый Христос с одноименной горы Кристо-Бланко благословлял распахнутыми руками толкавшихся по пыльным улицам потомков Тупака Амару. Я пожал плечами и пошел в комнату — собираться.

Начинался четвертый день экспедиции журнала Men's Health по Перу, организованной компанией STAR Travel. Мы уже поели жареных морских свинок (по виду — копченая крыса, на вкус тоже); посетили собор, обряженный, как цыганская новогодняя елка; испытали унижение горной болезнью. Оставалось главное — трехдневное покорение Ларес-трека. 50 км пути по Андам от Кишварани до Патаканчи. Забегая вперед, скажу — покорили. С истериками, соплями, группой "Гражданская оборона", но мы сделали это. Предлагаю вашему вниманию путевой дневник экспедиции, с позднейшими комментариями.

СПРАВКА

ГДЕ: административный регион Куско на юго-востоке Перу, провинция Урубамба.

КАК ДОБРАТЬСЯ: в нашем случае — перелеты Москва–Париж–Богота (Колумбия)–Лима–Куско. С ночевкой в Лиме все путешествие занимает около 42 часов.

ВРЕМЯ: –8 часов в сравнении с Москвой.

ВАЛЮТА: новый соль, примерно равен 10,4 руб.

ЯЗЫК: испанский, кечуа.

ЛУЧШИЙ СЕЗОН ДЛЯ ПОХОДА: местная зима, то есть с апреля по октябрь. Прохладно, сухо, солнечно.

Gillette®
— лучше для фаната нет!
PHANTOM
Gillette Fusion POWER
PHANTOM
НАБОР
по цене 4х кассет
Представляем ограниченную футбольную серию Gillette Fusion Power Phantom! В специальный набор для настоящих фанатов входят 4 кассеты и футбольная ручка в ПОДАРОК! Включайся в игру!
Power Phantom — Пауэр Фантом
Gillette
Лучше для мужчины нет™
Реклама

ЗАПИСЬ №1

“Нарядились на маршрут в стиле “Бухгалтерия выехала на шашлыки”. Креативный директор Men’s Health Андрей Мединявился в клубной салатовой курточке. Слава Тарачев — в массивных берцах от униформы пожарного. Я сложил вещички в школьный рюкзак старшего сына.

Образцово выглядят только поджарые супруги Айрин и Ховард из Канады: в солнечных очках, гортексовых штанах и кроссовках-внедорожниках, с непромокаемыми рюкзаками и телескопическими палками для скандинавской ходьбы. Из рюкзака к вороту куртки змеится трубка: почувствовал жажду — насоси себе изотоника из резервуара в рюкзаке, не сбавляя ходу”.

НА ПОЛЯХ: Если испытание длится не час-два, а трое суток, то правильное снаряжение решает все. В нашей группе кто сбил ноги, кто обгорел на солнце, кто-то спал в двух джинсах, загибаясь от холода, и только супруги из Канады перли вперед с энергией механического зайца.

ЗАПИСЬ №2

“Со четырех сторон серые горы, посреди — серый камень. Улыбчивый метис Сизар, наш гид на ближайшие дни, высыпал на камень гору сухих листьев коки, бормочет молитвы, разбрасывает листья в сторону каждой из гор.

— Кока — важный продукт сельского хозяйства Перу, в этих листьях полно белков и витаминов, — рассказывает Сизар.

— Да-да, знаем, — веселятся канадцы из нашей группы.

— Еще инки использовали коку как стимулятор в борьбе с горной болезнью, — настаивает Сизар.

— Ха-ха, — ответствуют канадцы.

Пожертвовав часть листьев богине Пачамаме, оставшееся Сизар настойчиво раздал туристам — сам не будешь, так подари в горах встретившемуся индейцу. Взмах рукой — пошли”.

ЗАПИСЬ №3

“Возьми этот номер журнала и проведи линию от левого верхнего угла к правому нижнему. Примерно по такому склону сейчас ползет наша группа. Время от времени на откосе вдруг появляются грядки. Если бы земля держалась на отвесных скалах, индейцы кечуа и туда бы сунулись со своей картошкой.

“КОКА — ВАЖНЫЙ ПРОДУКТ СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА ПЕРУ, В ЭТИХ ЛИСТЬЯХ ПОЛНО БЕЛКОВ И ВИТАМИНОВ”

Лет 10 назад я пил с друзьями пиво у себя в квартире на 16-м этаже. Лифт не работал, и три раза за добавкой я (хозяин все же) ходил пешком. Очень потом гордился этой историей, всем рассказывал.

А сегодня нам нужно подняться где-то с 3400 м над уровнем моря до 4400 м — это, округляя, 330 этажей. И спуститься с той же высоты. Размышляю, не выбросить ли из рюкзака зубную щетку и прочие отягощения.

Пухлая Лоррейн Старкевициус, библиотекарь из Торонто, спекается на первых ста метрах пути. Подоспевшие шерпы взваливают библиотекаршу на штатного мула экспедиции. Мул карабкается в гору с выражением отстраненной муки на лице, в таком образе итальянские художники изображали святого Себастьяна”.

НА ПОЛЯХ: В пятиступенчатом классификаторе сложности маршрутов Ларес-трек занимает четвертую ступеньку — “требует-

ся высокий уровень физической подготовки". **Восьмичасовые переходы по горам в разреженном воздухе подходят не каждому.** Ту же Лоррейн следующим утром сняли с маршрута и отправили на базу в Оллантайтамбо — три часа пешком до ближайшей дороги, оттуда на индейских попутках.

ЗАПИСЬ №4

"Заметил, что не пишу в дневнике о природе. Я ее и не вижу особо, ползу вверх, уткнувшись носом в тропинку. Но вот Сизар делает очередную остановку, чтобы дождаться мула с Лоррейн (Лоррейн с мулом?). Оглядываюсь. Должно быть, так смотрит на мир муха, прикорнувшая на плафоне в читальном зале Ленинской библиотеки. Или микроб, упавший в чан с грязным бельем. Короче, я ничтожен в серо-зеленом месиве из скал, неба и холодного воздуха.

Внизу, в складках породы — горное озеро цвета бирюзы. Сизар рассаживает группу над обрывом и просит молчать. Такой тишины я не слышал никогда. Это не поэтическое преувеличение. Впервые за 36 лет рядом со мной ни одного искусственного источника звука".

НА ПОЛЯХ: Президент Перу Алан Габриэль Людвиг Гарсиа Перес не знает точно, сколько у него избирателей. Потому что **относительно оцивилизованная часть Перу, где живут потомки белых завоевателей, — это узкая прибрежная полоса, 10% территории страны.** Еще 30% — Анды, обиталище инков и их нынешних потомков, индейцев кечуа. Оставшиеся 60% — сельва Амазонки, где мужчины носят юбки из мочалок и охотятся с плевательными трубками на обезьян. Тут нет электричества, автомобильных пробок, танцев на льду и вертикали власти, что кому-то грустно, а индейцам вполне по душе.

Gillette
Fusion
POWER
Бреющая поверхность
с 5 лезвиями, расположенными на 30% ближе, чем у Mach3, позволяет уменьшить давление на кожу
Точное лезвие-триммер
идеально для бритья трудных мест
Лезвия Power Glide
с уникальным покрытием помогают уменьшить чувство раздражения на коже
1 кассета = 1 месяц
самого комфортного бритья от Gillette
Смягчающие микроимпульсы
помогают уменьшить трение настолько, что ты почти не почувствуешь лезвий
Встроенный микрочип
выключает бритву через 8 минут непрерывной работы
Уникальная футбольная ручка
специально для настоящих фанатов
Mach3 – Мак 3
Power Glide – Пауэр Глайд
Gillette
Лучше для мужчины нет™
Реклама

ЗАПИСЬ №5

“Группа клонится к закату. Брайан из Филадельфии движется рывками от валуна к валуну, в руках — рулон туалетной бумаги. Предложил взять у него рюкзак, на что Брайан согласился неожиданно легко. Сунул мне свою ношу и юркнул за ближайшую скалу, отсиживаться. Хоть бы аварийкой мигнул в знак благодарности.

Я поглощаю воздух, как учил инструктор по фридайвингу: шаг — глубокий вдох до боли в легких — шаг — задержал дыхание, чтобы воздух усвоился, — шаг — выдохнул. Опять глубокий вдох… Сердце стучит в голове, где-то между полушариями, ноги ватные. Время от времени сжевываю комок листьев коки.

Славик блюет, но это ни для кого уже не событие. Ближе к вершине, от отчаяния врубает на телефоне “Гражданскую оборону”. “На кухне твердые ножи, в лесу веселые ежи, на перекрестке светофор, нули и крестики — ангел устал”, — разносится меж седых андских вершин. Я немного потерпел, после чего мягко попросил Славу свернуть концерт”.

НА ПОЛЯХ: Горная (высотная) болезнь, называемая в Перу “сороче”, — болезненное состояние, вызванное кислородным голоданием и массой других стрессовых факторов. У неадаптированных людей возникает уже на 2500–3000 м над уровнем моря. **Симптомы разнообразны — головная боль, аритмия, “поносы, не поддающиеся медикаментозному лечению”, отек всего, что может отечь**.

На человека с равнин все это действует убийственно, а индейцам приходится жить так веками — горная цивилизация все же. Даже Куско расположен на высоте 3400 м, что уже успел прочувствовать Слава Тарачев (см. раньше). Знаете, почему индейцев называют краснокожими, хотя окрасом они скорее ближе к индусам? На высоте организм автоматически повышает кислородную емкость крови за счет выброса эритроцитов, красных кровяных телец, из кровяных депо — селезенки и печени. В гор-

ЧТО ЕЩЕ ПОСМОТРЕТЬ В ПЕРУ

1 **Кориканча, храм Солнца** империи инков, обиталище бога Инти. Был облицован золотыми плитами, но испанцы переплавили золото на ложки, а в храме устроили монастырь Санто-Доминго. Землетрясение 1950 года частично разрушило стены монастыря, а скрывавшиеся у его основания стены Кориканчи устояли. Теперь это нагромождение залов, переходов и галерей частью происходит от Инти, частью от Иисуса.

2 **Кафедральный собор Куско,** густая смесь испанского ренессанса и индейской дикости. Святые разряжены, как цыганята, в подвале собора — выставка черепов. Стоит на центральной площади Куско, бывшей Уакайпата (“площади воинов”), — вся история Перу последней тысячи лет, от возвышения первого инки Манко Капака до праздника фейерверков в прошлую среду, творилась здесь.

3 **Мачу-Пикчу** Построенный в седловине горы то ли город, то ли храм. Издалека смотрится лучше, чем вблизи, но основное — это ощущение переноса во времени. Инки хоть и жили 500 лет назад, по уровню развития культуры и науки равнялись первым египтянам. Так что ты ходишь по городу, какими они были в нашей части света 5000–7000 лет назад, а от этого пробирает.

ФОТО: PROFI MEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

“В ГОРНЫХ ДЕРЕВНЯХ ЖЕНЩИНЫ И ДЕТИ КЕЧУА ЩЕГОЛЯЮТ АБСОЛЮТНО ПУНЦОВЫМИ ЩЕКАМИ”

ных деревнях женщины и дети кечуа, то есть существа с тонкой кожей, щеголяют абсолютно пунцовыми щеками — я даже думал поначалу, что у них что-то вроде экземы.

Но есть и хорошая новость — “горняшку” можно преодолеть. Еще в аэропорту Лимы, столицы Перу, мы проигнорировали огромный плакат, рекламировавший таблетки от сороче. В Куско, хоть Славик и болтался у унитаза, мы проигнорировали баллончики с кислородом, которые можно было купить в каждом ларьке. И совета у специалиста мы спросили, только вернувшись в Москву (см. врез на следующем развороте). Не повторяй наших ошибок.

ЗАПИСЬ №6

“Тяжелая часть восхождения закончена, мы достигли перевала Huillyaccasa (боюсь даже пытаться произносить это по-русски).

Фотографируемся у межевого камня с журналом в руках.

— О, — вдруг оживляется диарейщик Брайан, — а у меня в рюкзаке как раз американский выпуск.

Брайан, твою мать, значит, все это время я волок твой журнальчик, чтобы ты мог почитать на привале?

Спуск похож на непрекращающийся праздник — солнце, воздух, изумрудный мох, сверкающие озера и какие-то неясные водопады. Через пару часов прибываем на ночлег в селение Кункани. Пара домов, сложенных из кусков горной породы, соломенные крыши, земляной пол, очаг. В загородке для скота уже расставлены красные палатки для нашей группы, у стоянки дежурят индейские женщины в цветастых шляпах. Торгуют минеральной водой по 3 соля за пол-литровую бутылку. Бизнес понятен — на равнине за ту же бутылку берут 0,5 соля”.

НА ПОЛЯХ: Где-то в Европе я уже видел такие домохозяйства — это были раскопки поселений бронзового века. Итого, **в Перу мы знакомимся с тем, как жили наши предки 10 000 лет назад.** За истекший период наши изобрели колесо, атомную бомбу и айфон, а в быту кечуа не изменилось ничего, если не замечать фальшивый Tissot на руке у старейшины деревни. И, как отметил канадец Ховард, если там, внизу, случится всемирная война или катастрофа, то здесь жизнь не изменится ни на каплю.

ЗАПИСЬ №7

“Мелин и Тарачев есть отказались, а я с удовольствием навернул двойную порцию картофельного супа с листьями коки. Света в селении, конечно, нет. Потолкался в столовой палатке у керосиновой лампы, слушая беседы канадцев с англичанкой Лиз. “И ты что, чай каждый день пьешь? Ах-ха-ха! И прямо за завтраком? Умора…”

НА ПОЛЯХ: Для прохода по Ларес-треку формируются интернациональные группы от 12 до 16 человек. В нашей было трое русских (легкий поклон аудитории), одна англичанка, одна американка и восемь канадцев. Вообще стоит присмотреться к Канаде. В этой стране полно спортивных людей с неплохим чувством юмора. И, кстати, **такой поход — прекрасная возможность подтянуть язык, так как все дни ты разговариваешь только на английском.**

Gillette
— лучше для фаната нет!
Gillette Fusion
Gillette Fusion HYDRA GEL
Gillette Fusion HYDRA SOOTHE
СОБЕРИ КОМАНДУ ДЛЯ САМОГО КОМФОРТНОГО БРИТЬЯ ОТ GILLETTE
Воспользуйся гелем для бритья, помогающим защитить кожу во время бритья, и увлажняющим бальзамом Fusion. Они созданы, чтобы работать в одной команде!
Gillette
Лучше для мужчины нет™
Реклама

ЗАПИСЬ №8

“Около восьми вечера приперся в палатку. Вставать с рассветом, надо лечь пораньше. Застегнул внешний периметр, застегнул внутренний. Креативный директор беспокойно ворочается на подстилке, явно кости мешают (выпросил таблетку пенталгина и затих). Я заполз ужом в спальный мешок, застегнул еще одну молнию, закрыл глаза. И вдруг навалилась тоска. “Отраженье свое увидал в полынье, и взяла меня оторопь: впору оборвать житие…” Как я живу, что я делаю? Почему так редко звоню родителям? Илюша, сынок, прости — не буду тебя ругать, что ты бьешь Маргариту по голове игрушечной бетономешалкой.

Пялюсь в темноту, сердце сжимается. Позвонить бы кому, извиниться, но телефон здесь не работает и не будет работать еще два дня”.

НА ПОЛЯХ: Гм, ну, наверное, это тоже горная болезнь. Кислородное голодание мозга.

ЗАПИСЬ №9

“В половине шестого на пороге палатки нас встречает жизнерадостный индеец с подогретой водой — не желаете ли почистить зубы? С щеткой в зубах обнаруживаю, что ночевали мы в роскошной долине под огромной зуб-горой Колку-Круз, с которой белым языком спускается ледник.

Из своих коконов повылезали дорогие одногруппники. Последний раз такие лица я видел на своих однокурсниках наутро после получения диплома. Нет, вру, еще в супермаркете “Седьмой континент” в час дня 1 января попадаются такие типажи — опухшие, небритые, растерянные.

Сил никаких, но решимость мы не утратили. Три часа карабкаемся вверх, на перевал Ипсайкоча. Трава на склонах сменяется мхом, мох — облаками. Креативный директор Андрей Мединомирает. Закатывает глаза, пошатывается, останавливается каждые три минуты. Прикидываю, кто бы мог занять его место, если что.

Ближе к вершине в мире остается только гранит, цельный или покрошенный на куски. Неба не видно, потому что в нем мы и находимся. Поход превратился в штурм, в гору мы уже лезем на четырех конечностях. Лицо Славика обретает цвет столовских макарон. Медин хрипит.

Дошли. На небольшой площадке между двух миров свистит ветер, мимо пролетают обрывки облаков. Сизар вновь разговаривает с Пачамамой, потом строит из камней пирамидку над тремя листиками коки, потом вдруг вынимает откуда-то из пуза бутылку рома. Всеобщее оживление. Сизар разливает напиток прямо в открытые рты, чтобы сохранить видимость сакральной церемонии”.

НА ПОЛЯХ: Как давно ты произносил фразу: “Да, я сделал это!” Как давно ставил себе задачу, в муках шел к ней, а потом жал сам себе руку — молодец, все правильно сделал? Если давно, то **поход в горы, в Перу или еще куда взбодрит самооценку. В этом и есть главный смысл таких экспедиций,** а скалы, индейцы, “богатейший животный мир Анд” — всего лишь красивая упаковка.

“ПОСЛЕДНИЙ РАЗ ТАКИЕ ЛИЦА Я ВИДЕЛ НА СВОИХ ОДНОКУРСНИКАХ НАУТРО ПОСЛЕ ПОЛУЧЕНИЯ ДИПЛОМА”

ЗАПИСЬ №10

“На ночлег определяемся в крошечную долину у водопада. На отвесной скале метрах в четырехстах выше меня стоит белая корова, что-то жует. Видимо, это населенные места. Или это какая-то залетная корова.

Животные надоедают. Только я улегся в палатку, как прямо над ухом, за тонкой брезентовой перего-

СЛУШАЯ НАШЕ ДЫХАНЬЕ

Борис Самарянов, гендиректор туристической компании STAR Travel, знает, как справиться с высотной болезнью.

1 Поднимайся в горы медленно, чаще отдыхай и не перенапрягайся. При подъеме свыше 3500 м надо сделать акклиматизационную остановку. Далее старайся не подниматься выше 500–600 м в день.

2 Ешь легкую, но при этом богатую углеводами пищу, чтобы пополнять запасы энергии.

3 Пей много воды или любой другой жидкости. Воздух высоко в горах сухой и холодный, поэтому при дыхании ты теряешь влагу.

4 Существуют специальные лекарственные средства для борьбы с горной болезнью — это Asetazolamide (Diamox), Dexamethasone, в Перу есть аналог под названием Sorojchi Pills, их можно купить в любой аптеке в Лиме или Куско. Они сделаны на основе кофеина и аспирина и разжижают кровь. Полезно иметь с собой и кислородные баллоны, которые помогут "отдышаться" при необходимости.

5 Не злоупотребляй алкоголем, даже для того чтобы согреться. С каждым глотком ты усиливаешь обезвоживание организма.

6 Хорошим средством от сороче является чай из листьев коки (mate de coca). Его можно купить в перуанских гостиницах или ресторанах, затем перелить в пластиковую бутылку и взять в горы. Заменят чай и просто листья коки, которые можно жевать.

7 Еще одним проверенным и действенным средством, облегчающим восхождение, является обыкновенный чеснок или чесночный суп. Это хороший стимулятор сердечной мышцы. В Гималаях, например, такой суп туристам предложат в любой горной деревне, в lodge, которые неоднократно встречаются по пути. Если нет возможности найти суп, то подойдет и головка чеснока — жуй периодически по дольке.

8 При проявлениях серьезных симптомов горной болезни следует незамедлительно остановить подъем. Опасный симптом — сухой кашель, который может быть признаком начала отека легких. Однако, как правило, эта болезнь проходит у большинства в легкой форме и недомогания прекращаются уже на 1–2 день трекинга.

родкой кто-то протяжно вздохнул. Я напрягся. Потом "кто-то" сделал шумное "пфррр-у-у-у" губами — точно, мул или лама. Еще пару часов длилась эта печальная видеоинсталляция: я лежу в красном куполе, виновато тараща глаза в темноту, а вокруг в темноте кружат невидимые копытные и щипают траву со звуком, похожим на звук рвущейся ткани".

НА ПОЛЯХ: А вообще жаловаться грех. **С бледнолицых туристов в этом походе сняли любые обязанности, кроме обязанности передвигать ногами.** Сизар показывает дорогу, второй проводник сзади подгоняет отставших. Весь багаж в больших сумках тащат на себе 7 лам, в наших рюкзаках только вода, туалетные принадлежности и журнал Men's Health. На предмет подобрать павших пастухи гонят по тропе мулов. Еду на привалах готовит повар с двумя помощниками. Всего группу из 13 туристов обслуживают 19 живых существ, включая беспокойную приземистую собаку.

ЗАПИСЬ №11

"Последний день — чистый рай, непрерывное погружение в блистающие долины. Горы идут вниз этажами. Шагаешь-шагаешь вниз, вдруг выходишь на равнину, бредешь-радуешься, что все закончилось, как вдруг дорожка обрывается резко вниз — то была лишь "полочка" перед новым спуском.

Растительность буквально на глазах наливается жиром. Место мха занимают чахлые кустики, им на смену приходят пышные деревья и даже какие-то лианы с намеком на джунгли. Отдыхая в эвкалиптовой роще, заводим разговор о том, какой все это имело смысл. Все сходятся на мысли, что это есть "испытание себя", зачем бы такое испытание ни производилось. Думаю пошутить, что это походит на древнюю студенческую игру в поисках нового удовольствия: долго пить пиво и не писать, а потом пописать.

Но решил не шутить". ■

Gillette
— лучше для фаната нет!
Gillette PHANTOM
Gillette PHANTOM
STORM FORCE
Anti-Perspirant
СОБЕРИ КОМАНДУ ДЛЯ НАДЕЖНОЙ ЗАЩИТЫ
Как и в футбольной команде, в команде Gillette тоже есть защитник, который придаст тебе уверенности даже в самой трудной игре. Антиперспирант Gillette обеспечит тебе защиту от пота на 24 часа, разделяя твой азарт. Заверши утренний ритуал Fusion антиперспирантом Gillette и будь уверен в своей победе!
Gillette
Лучше для мужчины нет™
Реклама

V

ЧЛЕНСТВО

Как женщина на глазок определяет, хорош ли будет парень в постели.

ТЕКСТ: ДАРЬЯ АПТЕКАРЕВА
ФОТО: МИХАИЛ ХАРЛАМОВ
МОДЕЛИ: ЮЛИЯ ЮГАЙ, ГЕНА ХАРЛАМОВ (POINT)

Как-то раз моя подруга Ира познакомилась с юношей. Кавалер был обходителен и настолько хорош собой, что первое же свидание закончилось жарким петтингом в припаркованном у подъезда авто. “Целуется он так себе, — рапортовала Ирина. — Зато в штанах у него, не поверишь, вот такущая арматура!” Только я собралась позавидовать, как грянуло второе свидание, с которого подруга вернулась мрачнее арабского террориста, да еще и прихрамывая. На вопрос: “Ну как?” последовал ответ: “Да никак”. С этой деликатной фразы женщины обычно начинают рассказы о приключившихся с ними хоррорах.

Старт вечеру был дан безупречно — цветы, ресторан, предложение заглянуть в холостяцкую обитель на чашку кофе. О напитках, разумеется, парочка позабыла еще в лифте. Почуяла неладное Ирина в тот момент, когда юноша раскинулся на кровати в форме морской звезды, обнажив выдающуюся часть своего тела, и изрек: “Ну что, хочешь на нем попрыгать?” И фиг бы с ней, с формулировкой, но ведь все именно так и происходило: парень лежал, а Ира упражнялась на его 25-сантиметровом исполине. “Ты понимаешь, он мне словно одолжение сделал — позволил, блин, попрыгать! — заходилась в праведном гневе подруга. — Мог бы вообще-то хоть пальцем пошевелить. Или я должна была разразиться бурным оргазмом при одном только взгляде на его сокровище?! И ведь наверняка потом будет рассказывать друзьям, что я хреновая любовница, раз скакала без должной амплитуды и энтузиазма”.

Воспоминания об этом инциденте материализовались у меня в памяти после прочтения текста из июльского MH, где некие секс-гуру делились своими эротическими наработками. А именно рассказывали о том, как с первого взгляда определить, хороша ли девушка в постели. Ну что тут скажешь, молодцы, складно излагали. Со многим из написанного я даже согласна. Смущают только представленные доказательства профессионализма спикеров — "особая слава, которая идет по городу". Заметь, читатель, не петиция, подписанная сотней девушек о том, что в обществе этих парней они испытали умопомрачительные оргазмы, а просто народная молва. Теперь давай поразмыслим логически. Тот факт, что толпа женщин согласилась на секс с неким гражданином N, доказывает только одно: фигурант — мастер убалтывать и разводить. Значит ли это, что он хорош в постели? Никак нет. Кто знает, согласилась бы хоть треть из этой сотни на повторное совокупление?

В общем, скажу простую вещь: в том, как вы на глазок определяете, кто есть секс-гуру, и как это делаем мы, есть большая разница. Единственное, на что вы, мужчины, ориентируетесь, — это мнение других мужчин. А оно, как правило, формируется в двух ситуациях:

1 Когда вы вместе находитесь в бане/раздевалке и наглядно можете срав-

нить, кого из вас с большей щедростью выкроила природа.

2 Когда встречаетесь за рюмкой пива и обсуждаете, кто сколько женщин уложил за отчетный период.

Успешно пройдя оба теста, парень автоматически получает статус героя-любовника. Хотя в действительности ни то ни другое отнюдь не является гарантом незаурядных эротических талантов.

А вот тебе наш метод.

Жуй со смыслом...

Первая примета для меня — это отношение мужчины к еде. Кстати, как подсказывает сексолог И.С. Кон, еда и сексуальность веками считались явлениями одного порядка. А во многих африканских племенах до сих пор слово “вкушать” слышится и пишется точно так же, как “совокупляться”.

Итак, первый постулат моей теории: каков парень за столом — таков он и в постели. Так что прогноз на ночь я обычно делаю еще вечером, в процессе романтической трапезы. Мужчина, питающийся по принципу “просто чтобы набить брюхо”, — неприхотлив и неизобретателен: поцелуй по маршруту губы-шея-грудь, миссионерская поза — и поехали. Наоборот, чересчур тщательно следящий за количеством углеводов, жиров и протеинов — зануда, который истерзает партнершу расспросами, сколько раз она кончила. Поклонник острых блюд наверняка будет обижаться, если девушка не разрешит заковать себя в наручники и откажется меняться нижним бельем. Юноша, предпочитающий мягкую пищу, всякие протертые супчики да пюрешки, — почти всегда тактильно зависимый. Он будет просить почесать ему спинку и пузико, ответно оближет тебя с ног до головы, а в самый ответственный момент скажет: “Упс, что-то я сегодня быстро”.

...и не один

Мужчина, который любит и понимает секс, — любит и понимает еду. Он способен отличить курятину от утятины, не станет морщить нос при виде сыра с плесенью и яблочного штруделя, мол, “сладости — только для телочек”. Ест медленно (поэтому немного), вдумчиво и с чувством. Не боится пробовать новое и при случае может продегустировать печенье со сверчками или тараканов во фритюре. Время от времени его посещают гастрономические приступы: захотев, к примеру, ночью бифштекс с кровью, он поднимет на ноги полгорода, но найдет кусок правильного мяса. В сексе такой мужчина — тоже чревоугодник, эстет и экспериментатор: не успокоится, пока все присутствующие не останутся сыты.

Ой, чуть не забыла! Еще он должен позволять мне таскать куски из своей тарелки или, еще лучше, кормить меня сам. Во-первых, это очень мило, а во-вторых, верный признак того, что и в постели кавалер будет щедр и великодушен.

ДРУГИЕ МНЕНИЯ

“Как вы определяете, что парень будет хорош в постели?” — спросили мы у посетительниц сайта Cosmo.ru. Девушки охотно поделились наблюдениями.

“По движению его тела. Сжатые и закрытые люди не такие страстные и раскрепощенные в постели, нежели дерзкие, с вальяжной походкой победителя”.

“По темпераменту: если нетерпелив, например, на светофоре начинает раньше времени газовать, то и секс будет горячим и страстным. А если парень — спокойный, положительный отличник, значит, и в постели все будет скучно и правильно, как по сценарию”.

“Худощавый, лысоватый, гордая походка, короткие кривые ноги”.

“Не стесняется, наглый, смелый”.

“Хорошо танцует — хорош и в постели. В танце проявляется очень многое — как он держится, на что при этом смотрит и т.д.”.

“Если плохо целуется, то в постели — просто класс. Проверено!”

“Уверен в себе, не суетится, глаза не бегают, взгляд во время разговора не отводит, а смотрит в глаза женщине; не наглый, но напорист”.

Наблюдай

Вторая черта сексуально одаренного парня — наблюдательность. Одно дело — отвесить дежурный комплимент бездонности моих глаз (и быть пятьсот первым в списке тех, кто это заметил). И совсем другое, например, обратить внимание на серьги или цвет лака на ногтях. Такой парень точно не пропустит момент, когда стоит слегка ускориться или, наоборот, притормозить, чтобы партнерша благополучно финишировала.

И тормози

И, наконец, третий признак — неторопливость. Даже, я бы сказала, некая вальяжность и леность в соблазнении женщин. Как там говорили во времена античности? Festina lente, что в отечественной транскрипции означает: "Торопись медленно". Дело даже не в длительных ухаживаниях, а в том, что разбирающийся в сексе парень не рвется к телу так, словно час назад вышел после 15-летней отсидки. Ведь как оно обычно бывает: ты только позволила ему пристроить руку на твоем бедре, а в следующую минуту он уже по локоть в твоих стрингах. В постели будет все то же самое: скорее, быстрее, кто не успел кончить — я не виноват. Секс-гуру не таков. Он действует целенаправленно и решительно, но в таком темпе, что девушка успевает закипеть от нетерпения и начинает сама заглядываться на его ширинку.

В заключение, если позволишь, пару слов про члены. На случай, если ты решил, будто бы девушек совершенно не интересует содержимое твоих штанов. Еще как интересует! Иных женщин халвой не корми, дай только поговорить про мужские пенисы. Женское коллективное бессознательное породило такое количество примет "большечленности", что представить себе мужчину, наделенного всеми ими сразу, едва ли возможно. Хотя я все же попробовала. Получилось следующее: это невысокий (либо, наоборот, дылда), плешивый (или же очень лохматый и желательно рыжий), коренастый, кривоногий юноша, с покрытыми шерстью грудью и плечами, размером ноги не меньше 44-го, массивным горбатым носом, руками-граблями и очками, за которыми скрываются слегка выпученные глаза.

Полагаю, ты и сам понимаешь: случись мне встретиться с таким красавчиком на территории одной кровати, у меня бы потемнело в глазах отнюдь не от страсти. От ужаса!

"Разбирающийся в сексе парень не рвется к телу так, словно час назад вышел после 15-летней отсидки"

Выражаем благодарность бару "Куклы Пистолеты" (kuklypistolety.ru) за помощь в организации съемки

“Если руки холеные, мягкие, теплые, а прикосновения нежные — секс будет с прелюдией, долгий и упоительный. А если руки с грязными ногтями, заусенцами и скорее хватают, чем обнимают, — в постели с таким парнем делать нечего!”

“Так называемые ботаники — с длинными волосами, в очках, скованные, все время с плеером — точно не очень хороши в сексе”.

“Он часто улыбается, старается угодить, при разговоре — дотронуться до тебя”.

“Парень, который смотрит на тебя как хищник, однозначно будет хорош в постели и готов на все твои капризы...”

“У него красивые жесты, а руки — ловкие. Легко справляется с мелкой работой (например, соединяет какие-нибудь детали)”.

“Обязательно ревнивый. Ему плевать, что о нем думают другие!”

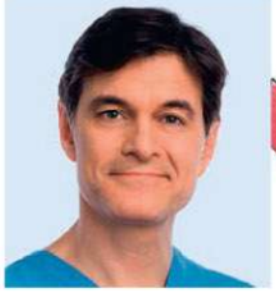
“Это лучше всего видно, если ты следишь за ним во время занятий спортом. За его отдачей и упорством. Если он отжаться-то толком не может, то чего от него ждать?”

“На него должны обращать внимание другие женщины, которые находятся рядом. Люблю, когда на мужчину обращают внимание другие женщины, а он уходит из клуба со мной...” ■

ВОЛШЕБНИК ОЗ

25 РАЗ О ЗДОРОВЬЕ

АВТОРИТЕТ



Перед тобой — третья из серии публикаций, где авторами выступают выдающиеся профессионалы из разных областей, от секса до чистки картошки. Каждый авторитетный специалист рассказывает, какие советы он чаще всего дает своим пациентам/коллегам/друзьям. На этот раз слово берет доктор Мехмет Оз, американский кардиохирург и специалист по здоровому образу жизни, автор бестселлеров на эту тему.

КАК СЕКС, ЗУБНАЯ НИТЬ И ХОХОТ МОГУТ СДЕЛАТЬ ХОРОШУЮ ЖИЗНЬ ОТЛИЧНОЙ, РАССКАЗЫВАЕТ ЗНАМЕНИТЫЙ АМЕРИКАНСКИЙ ВРАЧ

"Мои пациенты — мои лучшие учителя. Они убедили меня, что даже самую громоздкую теорию оздоровления можно изложить понятно и коротко. К тому же теперь я знаю, что коренные переломы в жизни людей пугают. Мои клиенты не хотят отрастить крылья и переселиться на дерево. Им всего лишь нужен набор небольших изменений в жизни, которые в совокупности приведут к значительным переменам. Прими на вооружение эти простые советы — и уже через пару недель ты почувствуешь, что жизнь стала качественнее. Попробуй, мне все это помогает".

1 РЖИ НАД ПРОПАСТЬЮ

Смех не только снимает стресс, укрепляет отношения, снижает артериальное давление, но и поддерживает иммунную систему. Так что пусть в твоей жизни будет больше юмора. Шути с друзьями, смотри комедии, гляди с юмором на любую проблему.

2 Обнимай подушку

Ребята с вашего ТНТ, конечно, зажигают по ночам, но это не стоит твоего здоровья. Семь часов сна не только позволят прожить дольше, но и улучшат память. Кроме того, выспавшийся человек отчего-то меньше кусочничает между основными приемами пищи. Лично я вообще ложусь в 22.30. А ночные телешоу записываю и смотрю наутро, во время занятий на велотренажере.

3 ЛЮБУЙСЯ ТЕМ, ЧТО СДЕЛАЛ

Не торопись спускать воду в унитазе. Обернись и посмотри, что ты наделал. Кал должен быть мягким, но оформленным (например, в форме буквы S). Все, что нет так, — повод для беспокойства. Необычный цвет, форма, а то и кровь — повод обратиться к врачу.

4 НЕ ЖАЛЕЙ СПИНУ

Даже если боль в спине сводит тебя с ума, не стоит искать утешения в кровати. Лежание лишь ослабляет мышцы спины и продлевает страдание.

Женатым труднее, чем одиноким: их жены балуют. Мне тоже нравилось, когда моя Лиза окружала меня заботой, но для спины лучше, чтобы ты встал, выпил болеутоляющее и терпел.

5 Пробуй цвета

Еда ярких цветов не просто радует глаз. Она богата флавоноидами и каротиноидами, которые снимают воспаления, связывают наносящие ущерб твоему здоровью свободные радикалы. Ешь по девять порций (порция — примерно одна горсть) цветных овощей и фруктов каждый день. В магазине я частенько напоминаю себе, что это лучше любых витаминов в таблетках. Мои фавориты — руккола и голубика.

6 НАЩУПАЙ НИТЬ

Если ты планируешь питаться в старости не только йогуртами и яблочным пюре, пользуйся зубной нитью. Вне зависимости от того, насколько долго и тщательно ты чистишь зубы, вся их поверхность щетке все равно недоступна. Кроме того, остающиеся на зубах бактерии серьезно повышают риск развития сердечных заболеваний.

7 Дыши глубоко

Это можно делать где угодно и когда угодно. Расслабься, сделай глубокий выдох, затем медленно втягивай воздух через нос до полного наполнения легких. Оксид азота расширит сосуды, доза кислорода воодушевит и взбодрит. Я постоянно пользуюсь этой техникой, чтобы успокоиться перед трудной операцией.

8 ЗАЙМИСЬ ЙОГОЙ

Йога – самое важное занятие в моем расписании. Задумайся вот над чем: йога снижает стресс, артериальное давление и сердцебиение, повышает гибкость тела, так что у тебя будет меньше шансов получить травму во время занятий спортом. Да, некоторые позы кажутся смешными, но всем им есть объяснение. Йога может укрепить такие мышцы, которые не работают в привычных видах спорта и повседневной жизни. Мой любимый комплекс асан называется "Приветствие солнцу".

9 НЕ БУДЬ ОСТРОВОМ

Если предпочитаешь бороться с ударами судьбы в одиночку, то рано постареешь. Банкротство, например, вызывает такой стресс, что в твоем организме наступает хаос. Разделив с кем-то свои печали и горести, ты сможешь замедлить процесс внутреннего старения.

10 НЕ ПРОПУСКАЙ ЗАВТРАК

Ешь клетчатку по утрам, и до обеда ты не проголодаешься, а значит, не будешь перекусывать чипсами и прочей ерундой. У меня на завтрак — овсяные хлопья, обычно с изюмом, грецкими орехами и льняным маслом. Ранний завтрак активизирует метаболизм. Исследования показали, что завтракающие обычно худее тех, кто вскакивает с постели и сразу выбегает из дома.

11 ИЗБАВЬСЯ ОТ ПИВНОГО ЖИВОТИКА

Замерь окружность своего тела на уровне пупка. Результат должен быть меньше половины роста. Мне, например, при росте 1 м 86 см приходится следить, чтобы талия была не больше 93 см в обхвате. Если сердечные приступы и диабет, лучшие друзья пивных животов, тебя не пугают, задумайся вот над чем: каждый пункт в плюс к индексу массы тела в 25 пунктов означает потерю 3% тестостерона. Проще говоря, чем ты толще, тем менее мужик.

12 ДИЕТАМ — НЕТ

Секрет не в том, чтобы отказаться от углеводов, жиров, желтой еды, твердой еды или еды на букву "с". А в том, чтобы снизить суммарное пожирание на 100 ккал в день. Разницу ты не почувствуешь, но за год похудеешь на 5 кг. Потом снизишь еще на 100 ккал, потом еще — глядишь, к пенсии придешь в норму.

13 Не верь врачам

Перед любой серьезной медицинской процедурой заручись мнением второго врача, потому что в 30% случаев это приведет к изменению диагноза и/или плана лечения. Храни историю болезней и узнай все о семейных заболеваниях, даже если для этого придется звонить нелюбимому дяде. Можешь даже завести себе аккаунт на Microsoft HealthVault или Google Health, чтобы твои данные были доступны везде, где есть интернет.

14 Пей зеленый чай

Я пью его три раза в день. Он содержит улучшающие работу сердца и останавливающие рак полифенолы, которых нет в черном чае (они теряются при ферментации). Зеленый чай также обладает бодрящим эффектом при более низком содержании кофеина, чем в черном чае. Зеленый чай может даже бороться с перхотью, хотя для этого им надо полить голову. Не забудь сначала охладить.

16 Как можно больше секса

Даже если тебе 50, делай это 700 раз в год — будешь выглядеть намного моложе. Я не стану рекомендовать тебе уволиться с работы, чтобы достичь таких показателей, просто задействуй резервы. В следующий раз, когда твоя любимая будет ссылаться на головную боль, скажи ей, что она буквально убивает тебя. У меня это срабатывает.

15 ПОТЕЙ

Если заставишь себя пропотеть хотя бы час в неделю, уже хорошо: это снижение риска сердечных заболеваний, повышенное настроение и нормальное давление. Я люблю заниматься на эллиптическом тренажере, прерываясь на 15 подтягиваний и 15 отжиманий каждые 10 минут.

17 ИМЕЙ ЗАПАС

Финансовая неуверенность в завтрашнем дне — главный стресс-фактор. Положи некоторое количество денег на счет в надежном банке, где они будут неподвластны твоим порывам купить что-нибудь эдакое. А проценты будут капать. Создав такую "зону комфорта", ты станешь меньше нервничать.

18 Не превышай показатели

Замени хранящийся в памяти номер ресторана, где подают свиные стейки, на показатели твоего здоровья: частоту сердечных сокращений в покое (не выше 70), артериальное давление (в идеале — 115 на 75), холестерин липопротеинов низкой плотности (не выше 100) и уровень сахара в крови натощак (не выше 100). Если показатели неидеальны, меняй диету, пока они не улучшатся.

ФОТО: RUSSIAN LOOK, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.; ИЛЛЮСТРАЦИИ: ANDY FRIEDMAN

21 ХВАТАЙ ШАРЫ

Орехи — один из лучших источников полезных жиров и белков. У меня всегда лежит в запасе пакетик грецких орехов. Я частенько лопаю их прямо во время приема пациентов, так как содержащиеся в них жирные кислоты омега-3 помогают работе мозга. Ешь полгорсти за полчаса до обеда и ужина — и сможешь, наконец, отказаться от пирожного на десерт.

22 Повторяю: хватай шары

Рак яичек — самое распространенное онкологическое заболевание у мужчин от 15 до 35 лет, но если его рано обнаружить, то шансы остаться в живых велики. Проверяй свое хозяйство на наличие небольших образований по крайней мере раз в месяц. Каждое яичко должно быть гладким и немного мягким, при этом одно должно висеть чуть ниже другого, как два авокадо на дереве (у ацтеков это слово как раз и означало яички).

23 ТАНЦУЙ

Оттачивать свою смекалку можно не только на кроссвордах и карточных играх. Оказывается, чтобы мозги не ссохлись, можно заниматься танцами. Простые движения дают только физическую нагрузку, а сложные — еще и умственную. Также танцы могут помочь тебе с пунктом номер 16.

19 ДОБАВЬ ТЯЖЕСТИ

Всего полчаса подъема тяжестей два раза в неделю — и мышцы в норме. Если нет абонемента в спортзал, попробуй подтягивание — одно из самых полезных упражнений, одновременно нагружает мышцы спины, груди, рук и живота. И поскольку ты поднимаешь сам себя, то дважды подумаешь, прежде чем съесть еще один пончик, ведь тогда придется поднимать и его. Для занятий подойдет обычный недорогой турник в дверном проеме.

20 НАУЧИСЬ ГОТОВИТЬ

Сможешь определить, сколько масла положили в это картофельное пюре в ресторане? Ошибешься раза в два. Готовишь сам — значит, контролируешь, что идет в пищу. Ну и плюс к тому многие женщины считают мужчину, умеющего готовить, сексуально притягательным. Сам я, честно говоря, только воду хорошо кипячу. Но я-то удачно женат.

24 Ходи

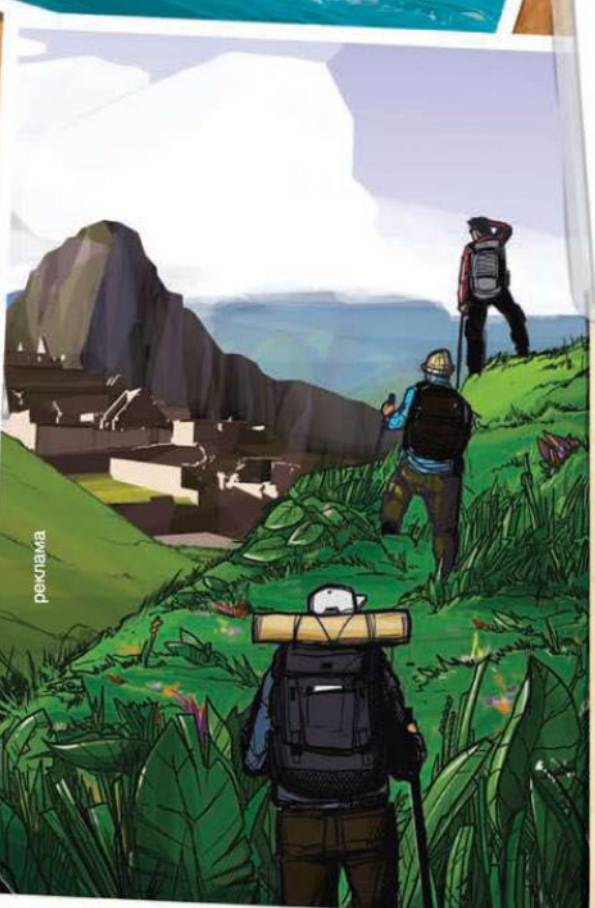
Пешком или по беговой дорожке. Это значительно понизит твои шансы стать импотентом. Потому что именно при ходьбе происходит усиленное обогащение крови кислородом, улучшение кровообращения в нижних конечностях и пенисе. Если хочешь пользоваться им и дальше, надевай кроссовки — и вперед!

25 ДАЕШЬ D!

Этот витамин помогает в борьбе с раком, диабетом и сердечными заболеваниями. Я принимаю по 1000 МЕ каждое утро. ■

Men's Health Adventure

В жизни каждого мужчины должно быть место настоящему приключению. Не станешь же ты рассказывать детям о том, как участвовал в пьяной гонке на офисных креслах? Тогда твой выбор – Men's Health Adventure, программа приключенческих туров по России и за ее пределами, организованная нами совместно с лучшими турагентствами страны.
Брось вызов дикой природе. Проверь себя на прочность!



реклама

Men's Health Adventure # 2. Треккинг в Перу

Для тех, кто с детства мечтал пройти по древним тропам инков и разгадать тайну затерянного города Мачу-Пикчу, Men`s Health Adventure предлагает совершить уникальную экспедицию «Священные пути инков». Вы сможете испытать себя на высоте 4750 метров над уровнем моря, преодолев трехдневное восхождение в Анды, побываете в Куско, Лиме, совершите путешествие по Священной долине древнейшего племени и увидите величественный Мачу-Пикчу в лучах восходящего солнца!

Путешествие рассчитано на 8 дней (без учета перелета в Перу)
Возможные даты старта: 2, 9, 16, 23, 30 или 31 апреля
В программу путешествия включено:
- перелет из Москвы в Лиму и обратно,
- маршрут по Священной долине инков, посещение древнего города Оллантайтамбо,
- трехдневное восхождение по Lares Trek с местным гидом, поваром и носильщиками,
- исследование затерянного города Мачу-Пикчу,
- свободное время в столице Перу Лиме и прогулки по Куско,
- проживание в гостиницах (5 ночей), кемпинг (2 ночи),
- местные перелеты (Лима-Куско-Лима), поезд, трансферы.

Стоимость тура - от 100 тысяч рублей.
Подробности по бронированию тура на adventure.mhealth.ru
Организатор тура – туристическая компания STAR Travel

ФОТО: JOHN RINTOUL & ESA RUOHONEN

Сотрудники австралийского Men's Health — тихие редакционные жуки Бен Джоти и Люк Бенедиктус — вышли на ринг для натурального мордобития. По всем правилам — с 10-недельной подготовкой и полной выкладкой во время боя.

ОСВЕЖАЮЩИЙ НОКДАУН

В КРАСНОМ УГЛУ

Бен "Мавританский маг" Джоти, спецкорреспондент

Улицы Канберры не то чтобы очень опасны. Но в середине 90-х, когда я учился здесь в университете, мне частенько казалось, что у меня на спине написано: "Ударь меня". По крайней мере этому призыву следовали многие пьяные хулиганы из местных. Трижды меня нагружали эти паршивцы, и трижды я покорно принимал их удары или пытался отговориться.

Я не боец по натуре. Если кто-то случайно опрокинет мое пиво в баре, извиняться буду я. До сегодняшнего дня единственным человеком, на которого я когда-либо поднимал руку, был мой младший брат. И то это случилось всего раз. Он сразу упал, как будто ему заплатили за проигрыш, и я никогда не забуду, как он орал.

Так что первая реакция на поступившее от шефа предложение провести бой с Люком была чисто инстинктивной:

— Нет.

Он настаивал. Я рассказал об этом своей подруге.

— Нет, — сказала она не раздумывая.

И все же я продолжал обдумывать эту идею. Я всегда прекрасно улаживал конфликты — как доказательство, все зубы у меня свои. Но ведь это, возможно, всего лишь признак недостаточной уверенности в себе. Я начал фантазировать, как 10 недель тренировок на ринге изменят меня. Мне представлялось, что я стою над поверженным хулиганом, зная, что теперь умею защитить себя. Я представлял, как окрепнет мое тело и закалится дух.

— Ладно, я согласен, — в конце концов заявил я. Можно сказать, перечеркнул годы смиренной гражданской жизни и отдался во власть чего-то примитивного.

В СИНЕМ УГЛУ

Люк "Герцог" Бенедиктус, редактор

В повседневной жизни от меня не требуется быть качком-ударником. Будь я вожаком банды байкеров или членом клана ниндзя, тогда другое дело. Но я просто неуклюжий журналист, который и дрался-то в последний раз еще в школе, больше 20 лет назад (тогда меня сделали). С тех пор я стремился не доводить конфликты до драки, что, в общем-то, можно назвать нормой цивилизованной жизни. Сама концепция превосходства физической силы кажется мне диким архаизмом, наподобие гульфиков или мощенных булыжником улиц.

Но, когда избегаешь чего-то, начинаешь этого бояться. И когда насилие нет-нет да появлялось в моей жизни, у меня не было ни малейшего представления о том, как действовать. Недавно на меня напал грабитель, и когда он вмазал мне, я просто повалился на землю — скорее от испуга, чем от боли. Я даже не сделал попытки ударить его в ответ. Надеюсь, ринг научит меня сохранять самоуважение в таких ситуациях.

А еще я рассчитываю на неплохую физическую подготовку, ведь бокс требует такого уровня, до которого мне еще пахать и пахать. Спорт в моей жизни сводится к игре в футбол в парке раз в неделю. Я стал медлителен, набрал лишние килограммы и недавно травмировал колено. Не растолстел вконец только по каким-то генетическим причинам, поскольку мой подход к еде и выпивке напоминает диету Элвиса в годы его жизни в Вегасе: "Сойдет все". Но в мои 32 я понимаю, что фактически обрек себя на медленный физический упадок. И этот бой дает мне шанс с честью выбраться из болота. С честью, ну и еще, может, с разбитым носом.

МАГ

В зале Woolloomooloo можно было бы снимать первого "Рокки", сцены тренировок боксера-неудачника: пожелтевшие вырезки из газет на стенах, в нос бьет резкий запах пота, в уши — звуки ударов по грушам.

Люк и я пришли на медосмотр к Кори Бокингу, менеджеру зала, который помог обрести форму австралийскому полутяжу Полу "Урагану" Бриггсу. Этот оптимист уверен, что за отведенный срок из двух упитанных акул пера можно сделать закаленных бойцов, способных выстоять три двухминутных раунда. Мы же утешаем себя знаменитым высказыванием Мохаммеда Али, который на вопрос студента-двоечника, стоит ли тому бросить колледж, ответил: "Браток, если даже из заплесневелой корки умудрились сделать пенициллин, то уж из тебя точно что-нибудь получится".

Кори ощупывает жирок на наших дряхлых телах и измеряет руки-ноги в обхвате. Я немного обеспокоен тем, что у Люка не только кулаки больше моих, но он еще и на 10 кг тяжелее. Что ж, буду сокращать разрыв с помощью высокобелковой диеты (больше яиц и коктейлей) и занятий в фитнес-зале.

Я никогда не качал ноги (зачем?), но Кори говорит, что это и есть скорейший путь к набору массы — мне прописаны различные приседания с тяжестями. Он также советует в жиме штанги лежа брать максимальный вес, который я едва смогу выжать пять раз, — для быстрого набора силы, понятно.

Несмотря на лишний вес, в забеге на 3 км Люк обогнал меня — на минуту и 25 секунд.

— Когда на ринге встречаются новички, побеждает тот, кто лучше подготовлен физически, — говорит Кори.

Вот дерьмо!

ГЕРЦОГ

Кори решает, что мы будем биться в первом среднем весе (69 кг). Вот засада — мне придется похудеть с моих 76. Кори тщательно разбирает мой рацион и рекомендует сократить потребление углеводов по вечерам, налечь на белки и выпивать не более двух-трех порций спиртного в неделю. Ох и длинными же будут эти два с лишним месяца!

У нас запланированы шесть занятий в неделю: упражнения в качалке, обучение технике бокса, бег на короткие дистанции и длительные забеги по песку на пляже… Я должен не просто похудеть, а сжечь накопленный жир, сохранив мышечную массу, так что Кори назначает мне специальную "метаболическую" программу. По сути это выливается в бесконечные отжимания, прыжки, жонглирование медболом и приседания, причем акцент делается на большом количестве повторов с минимумом отдыха между упражнениями.

"Я НЕМНОГО ОБЕСПОКОЕН ТЕМ, ЧТО У ЛЮКА НЕ ТОЛЬКО КУЛАКИ БОЛЬШЕ МОИХ, НО ОН ЕЩЕ И НА 10 КГ ТЯЖЕЛЕЕ"

Первые занятия в зале удовольствия не приносят. Со скакалкой я выгляжу как идиот: 20 прыжков — и икры сводит. Джебы у меня настолько хилые, что я, наверное, не сбил бы и яблоко с ветки. Однако насыщенность программы и разнообразие упражнений не дают скучать. Приближение даты боя держит в тонусе и заставляет напрягаться что есть силы.

МАГ

Люк и я стоим перед зеркалом и слушаем нашего тренера Дейла Калнинса. Он — бывший вышибала в клубе, метеоролог ВМФ, актер (дрался с Хитом Леджером в фильме "Пальцы веером") и обладатель черного пояса по карате. Тренирует боксеров уже больше четверти века. Дейл вводит нас в курс дела, объясняя технику настоящего удара, сила которого зарождается у ног и раскрывается через бедра и плечи.

БЕЙ ПО-УМНОМУ

Двукратный чемпион мира Гэри "Супермен" Сент-Клер разъясняет, как отправить соперника в нокаут. Левшам рекомендуется поменять лево и право в его инструкциях.

ЛЕВЫЙ ДЖЕБ

Руки подняты, локти прижаты к корпусу (исходная позиция для всех ударов). Выдвини левую ногу, подушечкой правой стопы толкни себя вперед. Держи подбородок под защитой левого плеча и нанеси прямой удар левой перчаткой, повернув кулак в момент касания так, чтобы ударить костяшками. Затем резко верни руку обратно, чтобы защитить подбородок.

ПРЯМОЙ СПРАВА

Отталкивайся подушечкой правой стопы, поворачивайся в поясе и плечах навстречу цели, а левой рукой защищай подбородок. Нанеси удар правой по прямой линии, повернув кулак в момент касания. Затем верни руку обратно в защитный блок.

ХУК СЛЕВА

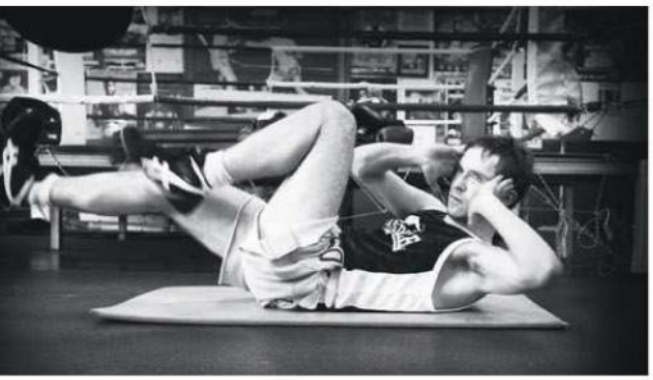
Правая нога сзади, опорная. Левая рука согнута в локте под прямым углом, правая защищает подбородок. Поднимай пятку левой ноги, поворачивайся в поясе, раскручивая торс для нанесения удара по цели – бей. Вернись в начальную позицию. Все это время держи правую руку близко к голове – для защиты.

АППЕРКОТ СПРАВА

Подушечкой правой стопы толкни себя вперед, правое плечо и предплечье слегка опусти, затем резко нанеси удар от центра тела вверх. Как только ударил, сразу верни правую руку в защитную позицию. Левую руку держи как приклеенную у головы, чтобы защититься от контратаки.

Наноси противнику град ударов в следующих связках:

- Джеб слева, джеб слева, прямой справа.
- Джеб слева, апперкот справа, хук слева.
- Джеб слева, прямой справа, хук слева.
- Джеб слева, прямой справа, хук слева, хук справа.



— Когда ты заучиваешь новые движения, в твоем мозгу создаются новые нейронные пути, — говорит он, медленно демонстрируя комбинации. — Это похоже на то, как если бы ты прорубал себе путь в джунглях с помощью мачете. Сначала у тебя на пути много веток и тебе надо хорошо постараться. Но чем дольше ты рубишь, тем чище путь.

И как же лучше всего расчистить путь? Дейл рекомендует

“В ПЕРВЫЕ ЖЕ 10 СЕКУНД Я ПРОПУСТИЛ ТАКОЙ УДАР, ЧТО У МЕНЯ КОНТАКТНЫЕ ЛИНЗЫ ВЫЛЕТЕЛИ ИЗ ГЛАЗ”

“бой с тенью”. Весь вечер я прыгаю перед зеркалом в спальне, пихая кулаками воздух. Скоро это войдет в привычку.

ГЕРЦОГ

Моим первым спарринг-партнером стал Гэри “Супермен” Сент-Клер. Двукратный чемпион мира в первом легком весе, 163 см мускулов, перемещающихся по рингу с быстротой молнии.

Начало, прямо скажем, не задалось. В первые же 10 секунд я пропустил такой удар, что у меня контактные линзы вылетели из глаз (и это не метафора). Гэри работает даже не вполсилы, а, наверное, в одну десятую, но все равно с комичной легкостью уходит от моих джебов.

К третьему раунду я почти выдохся. От усталости опускаются руки, и Гэри может нанести мне тонну ударов, но он жалеет меня.

— Давай же, работай! — кричит он, мерно постукивая меня по голове.

Доктор, где у этого чокнутого робота кнопка?

МАГ

Бокс занимает все больше места в жизни. Меня подташнивает от “Рокки”, я зачитываюсь журналами о боксе и веду бой с зеркалом каждый раз, когда вижу его.

И я начинаю чувствовать результат. Перед зеркалом я хорошо держу равновесие, расслаблен и благодаря бесконечным ок-

УДАРОПРОЧНЫЙ ПРЕСС

Выполняй эти упражнения последовательно с перерывом в 10 секунд. Закончив, отдохни минуту и сделай все еще раз. Твой пресс никто не пробьет.

ПОДЪЕМ НОГ

Ложись на спину, согни ноги и поставь ступни на пол. Подними правую ногу так, чтобы голень была параллельна полу, потом подними так же левую ногу, потом опусти ноги по очереди. Это один повтор, сделай так 20 раз.

ПЕРЕВЕРНУТЫЙ ЖУК

Ты на спине, ноги согнуты в коленях. Оторви левую ногу от пола, одновременно поднимая левую руку за голову. Верни руку и ногу обратно, но оставь в сантиметре от пола. Сделай 10 левых и 10 правых повторов, не опуская конечности на пол.

КАСАНИЕ ПАЛЬЦЕВ НОГ С ВЕСОМ

Ты лежишь на спине, обе ноги подняты. Держа 10-килограммовый диск на вытянутых руках, потянись к пальцам ног, затем ляг обратно. Повтори 30 раз.

ПОДЪЕМ КОРПУСА С ВЕСОМ

Ты все еще лежишь, ноги согнуты в коленях, в руках — 10-килограммовый диск. Медленно согнись, оторвав плечи от пола, и распрямись обратно. Повтори 30 раз.

БЬЮЩАЯ КРЫЛЬЯМИ МУХА

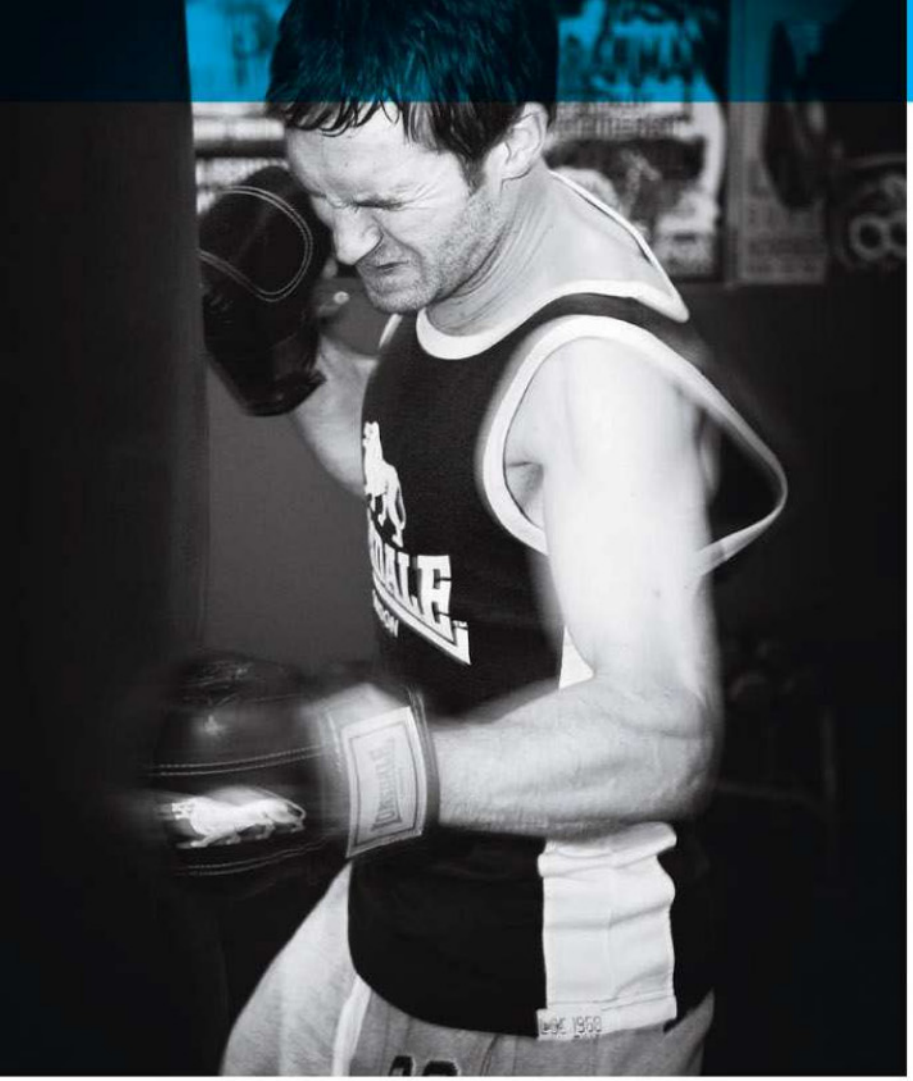
Согнись буквой V, подняв ноги и оторвав корпус от пола. Подними руки на уровень коленей и маши ими вверх-вниз в пределах 10 см, повторяя движение 100 раз.

ВЕЛОСИПЕД

Лежа на спине, согни ноги в коленях, заложи руки за голову. Двигай ногами, как будто крутишь педали, при этом поворачивай корпус и тянись локтем к противоположному колену. Сделай 15 повторов.

ПОВОРОТ С ВЕСОМ

Сядь на пол, согни колени, стопы вместе. Держа 10-килограммовый диск, повернись влево насколько сможешь, потом так же вправо. Всего сделай 30 поворотов (по 15 на каждую сторону).

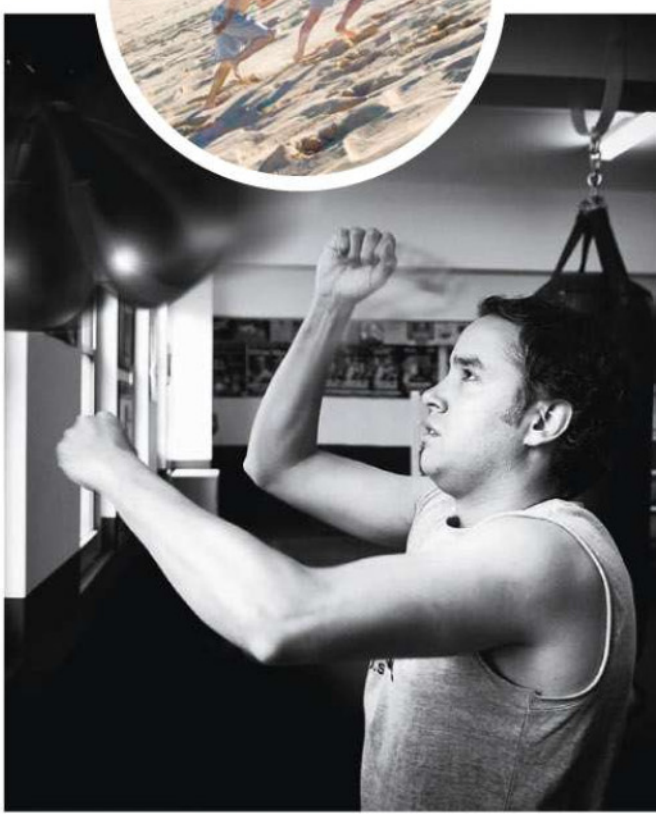


рикам Дейла все реже забываю вернуть переднюю руку к подбородку, чтобы защищаться. А Люк ведет себя напряженно, растрачивая ценную энергию. Еще, похоже, у него свинец к ногам привязан. Впрочем, и к рукам тоже — это я скоро испытаю на себе.

На ринге, где каждый из нас проводит спарринг с Кори, Люк выглядит как типичный задира из кабака. Он постоянно наступает, наносит много ударов и преследует Кори по всему рингу. Я, напротив, защищаюсь и мямлю. Не желая вступать в ближний бой из-за страха пропустить удар, я часто бью по воздуху, так как Кори легко уходит от моей перчатки. Я пытаюсь убедить себя, что чистой агрессии можно противопоставить отменную технику, но все больше убеждаюсь, что бокс — не гимнастика.

ГЕРЦОГ

Спустя шесть недель я сбросил несколько килограммов и уже не превращаюсь в лужицу пота после 10-минутного разогрева со скакалкой. Техника тоже улучшается. Мне удобнее вести бой с правой ноги и наступать прямо на противника. Стратегия не осознанная — просто для меня это естественно.



Наблюдая за Беном во время спарринга, я заметил, что он больше владеет техникой и выстраивает мощную защиту. Но он нерешителен и всегда уходит от удара — пытается поплавать, не промокнув при этом. Я наношу больше ударов (хорошо), но одновременно и пропускаю больше (плохо).

Я пытаюсь убедить себя, что проблемы с защитой — это ничего, ведь, когда дело дойдет до боя, моя сила будет в нападении.

МАГ

Развязка всей этой 10-недельной истории неотвратимо приближается, и, должен сказать, я стал чувствовать себя на порядок лучше. Я сжег три кило жира и прибавил два кило чистой мышечной массы — в основном на ногах и плечах.

Я стал более выносливым и сократил отставание от Люка в трехкилометровом забеге до 14 секунд. В марафонах по песку я тоже наступаю ему на пятки, несмотря на зашкаливающий уровень молочной кислоты в мышцах и голос в голове, кричащий "Остановись!", в то время как ноги заплетаются, будто у годовалого малыша, обучающегося ходьбе.

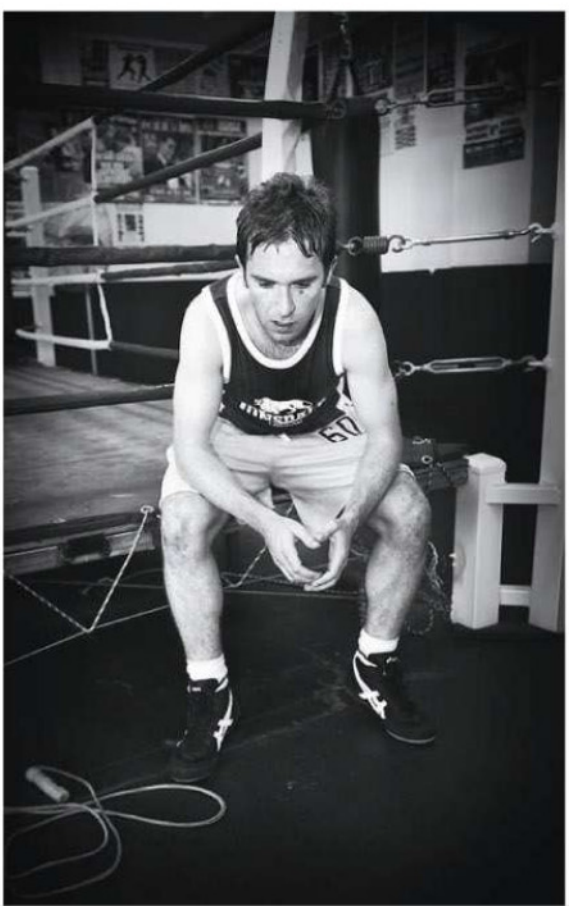
Спарринги в последнее время особенно выматывают. Кори достает меня своими правыми апперкотами по ребрам. Они выбивают из меня весь воздух, оставляя лишь боль. После занятий он говорит:

— Тебе нужно работать над комбинацией "левый джеб — прямой правый". И ты должен вкладываться в удар на все сто.

Я прокручиваю в голове его слова, обдумывая свою тактику на предстоящий бой. Если буду драться, как во время спарринга, то, скорее всего, устою на ногах. Но при этом я не смогу подойти к Люку на достаточно близкое для сильного удара расстояние, не смогу победить. Ринувшись в атаку, я застану его врасплох. Он ведь ждет, что я буду избегать ударов и танцевать по всему рингу. Вряд ли он готов к такому повороту.

Плохо, конечно, что, атакуя, я открываюсь для ответных ударов. На ум приходит сравнение со свиданием: пока не пригласишь девушку, ничего не получишь. Счастья не видать, пока не рискнешь. Кульминация всех этих внутренних метаний наступает в последний вечер: во время боя с тенью я выдвигаюсь вперед настолько, что крушу кулаком зеркало. Отличная сцена для голливудского кино, если не снимать мое обалдевшее лицо в конце. Теперь все то же самое надо сделать на ринге.

"Я СЖЕГ ТРИ КИЛО ЖИРА И ПРИБАВИЛ ДВА КИЛО ЧИСТОЙ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ — В ОСНОВНОМ НА НОГАХ И ПЛЕЧАХ"



ГЕРЦОГ

К концу тренировочного периода я уже с нетерпением жду каждого спарринга с Кори, где мы вновь и вновь пытаемся реализовать теоретические знания на практике. Это какое-то обжигающее опьянение битвой. Ты двигаешься по рингу, подняв руки, поджав подбородок, и весь мир сжимается до размеров твоего противника, вокруг которого ты крутишься и делаешь финты. Ты полон адреналина, тело готово в любой момент броситься в ата-

своим новым фингалом. Мне все больше нравится эта строчка из "Бойцовского клуба": "Когда после поединка возвращаешься к повседневному существованию, кажется, что кто-то повернул ручку громкости".

МАГ

Вечер боя! Орущая толпа, 120 луженых глоток, окружила арену Woolloomooloo — сегодня на ужин любительские поединки плюс спарринг между Соломоном Хомоно, бывшим игроком регби, и ветераном в тяжелом весе "Биг Бобом" Мировичем.

"ТЫ ДВИГАЕШЬСЯ ПО РИНГУ, ПОДНЯВ РУКИ, ПОДЖАВ ПОДБОРОДОК, И ВЕСЬ МИР СЖИМАЕТСЯ ДО РАЗМЕРОВ ТВОЕГО ПРОТИВНИКА"

Уровень адреналина в крови зашкаливает. Правда, благодаря разговору со спортивным психологом я придумал себе позитивный рефрен, который и вертится в моей голове. Надеюсь, это поможет мне избежать гормонального выброса, из-за которого я рискую потратить много энергии слишком быстро. Это также должно блокировать отвлекающие тревоги, например, мысли о том, что мне сейчас предстоит что-то вроде публичного выступления с голым торсом и потенциальным нокаутом.

ку или отразить нападение. Ты полностью погружен в бой. Потеряешь концентрацию хоть на долю секунды — и противник срубит тебя одним ударом. Вот в чем реальная круть.

После нашей последней тренировки я иду домой, накачанный эндорфинами, и втайне горжусь

УДАРНАЯ ФОРМА

Бойцу требуются техника, скорость, сила и выносливость, так что без комплекса упражнений не обойтись. Перед началом 10 минут разогревайся со скакалкой. Чтобы подготовиться к рваному ритму боя, пять первых раундов тренируйся по интервальной схеме (20 секунд упражнения на пределе возможностей, затем 10 секунд в расслабленном стиле). После каждого раунда делай 30-секундный перерыв. Все ударные упражнения — для стойки, когда левая рука впереди.

РАУНД 1

ЛЕВАЯ-ПРАВАЯ КОМБИНАЦИЯ (2 МИН.)

Джеб слева с шагом вперед, затем назад в стойку, шаг назад и прямой правый.

РАУНД 2

АППЕРКОТЫ (2 МИН.)

Шаг вперед и апперкот левой рукой, затем назад в стойку, шаг назад и апперкот правой.

РАУНД 3

ХУКИ (2 МИН.)

Шаг вперед и хук слева, обратно в стойку, шаг назад и хук справа.

РАУНД 4

ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ УДАРЫ (2 МИН.)

Возьми степ высотой 20-30 см и трехкилограммовые гантели. Поставь правую ногу на степ, а правую руку с гантелью подними над головой. Подпрыгивая на подушечках стоп, меняй ноги (правая на степе — левая на степе) и синхронно с ногами поднимай/опускай соответствующую руку.

РАУНД 5

ДИАГОНАЛЬНЫЕ УДАРЫ (2 МИН.)

Все то же самое, что и в прошлом раунде, только когда на степе правая нога — ты поднимаешь левую руку, и наоборот. Сделай 4 подхода по 20 секунд.

РАУНД 6

ОТЖИМАНИЕ С МЕДБОЛОМ

Прими положение для отжимания, одна рука на медболе. Опускай тело, а потом отожмись рывком, чтобы в полете сменить руку, лежащую на медболе. Проделай по 6-8 раз, 4 подхода.

РАУНД 7

ХОДЬБА ВЫПАДАМИ С ПОВОРОТОМ

Держа 5-10-килограммовый медбол, сделай большой шаг вперед правой ногой (выпад). Одновременно проноси медбол над головой слева направо и опусти его на уровень правого бедра, затем делай шаг левой ногой, пронося медбол обратно. Повтори 6-8 раз для каждой стороны (12-16 шагов). Дай себе 30 секунд отдыха и повтори еще 4 раза.

РАУНД 8

ТРЕНИРОВКА ПРАВОЙ РУКИ (2 МИН.)

Нанеси три удара по груше левой рукой, концентрируясь на скорости и прикидывая нужное расстояние для сильного прямого справа и хука в корпус справа же. Вернись в стойку, обойди грушу и повтори.

РАУНД 9

ТРЕНИРОВКА СКОРОСТИ (2 МИН.)

Проведи связку из 3-4 любых ударов так быстро, как только можешь. Обойди грушу и проведи следующую комбинацию.

РАУНД 10

ТРЕНИРОВКА ВЫНОСЛИВОСТИ (3 МИН.)

Напоследок молоти грушу непрерывно в течение трех минут. 30 секунд нижние удары (как если бы ты бил противника по корпусу), 30 секунд верхние удары (в челюсть). Выкладывайся на полную.

"Руки выше, бить жестче, я знаю, что могу победить", — повторяю я раз за разом, ожидая, когда ринг-эннаунсер Крейг Маркхэм назовет мое имя.

ГЕРЦОГ

"Повреждения головы, шеи и другие травмы, а также паралич и смерть возможны, несмотря на использование защитной экипировки", — гласит предупреждение на моем шлеме. Я читаю эти воодушевляющие слова в раздевалке, ожидая выхода на ринг.

И все же чувствую себя в полной готовности. Я собираюсь с духом и не хочу думать о возможном проигрыше. И постоянно напоминаю себе, как важна вера в себя. Теперь я понимаю, почему профессиональные боксеры кричат "Я великий!" и все такое перед боем. Так они воздвигают ментальные баррикады на пути у страха.

Последние наставления перед боем нам дает экс-чемпион мира в наилегчайшем весе Вик Дарчинян. Этот маленький человек излучает безграничную уверенность и силу. И слова его просты:

— Парни, просто держите руки выше. Идите и развлекайтесь.

За несколько минут до начала поединка у меня начинают пошаливать нервишки. Чтобы контролировать их, я сосредотачиваюсь на своем плане. Я хочу использовать левый джеб, чтобы отвлечь Бена и заставить его открыться для моего правого. Но мне следует также менять угол атаки и переходить на ближний бой, когда это потребуется, чтобы не дать ему окопаться в защите.

Итак, меня вызывают. Концентрируюсь на дыхании, чтобы оно было глубоким и медленным, — пошел. 10 недель тренировок и литры пота позади. Все ради этого момента.

МАГ

"Руки выше, бить жестче, я знаю, что могу победить". Всего 20 секунд боя, а мой дьявольский план удивить Люка атакой уже приносит плоды — он получил пару-тройку ударов справа. Однако я не даю воли радостным чувствам, просто продолжаю всаживать удары. Люк уже не коллега и даже не друг. Он просто безликий противник…

Ой. Он выдает серию ударов правой, разлившихся гулом по моей голове. Возникшую боль я даже не успеваю прочувствовать до конца, так как получаю еще. Я пытаюсь наносить ответные удары, замахиваясь, как моя мать, когда она закидывала носки в стиральную машину, и иногда попадаю в цель.

После окончания раунда мой секундант Гэри льет мне воду на лицо и стрекочет скороговоркой, что я был неплох. А я просто хочу снова в бой. Передышка рождает тревогу. Внезапно я начинаю отчетливо слышать крики толпы.

—Убей его, — орет один придурок. — Убей ублюдка!

Кому из нас он это орет?

ГЕРЦОГ

С ударом гонга Бен бросается вперед и с ходу наносит мне три удара правой. И я тут же превращаюсь в животное. Долгие часы тренировок, все спланированные комбинации просто растворяются в ярости. Я молочу руками в ответ, мои действия сумбурны и хаотичны, отчаянны и интенсивны. Весь раунд проносится как будто на ускоренной перемотке, полный истеричных ударов и пота.

Гонг, перерыв, и я уверен, что первый раунд я слил.

— Нормально, парень, — успокаивает секундант Дейл. — Продолжай использовать джеб.

Я глотаю воздух и начинаю вспоминать свой план. Джеб в голову, джеб в корпус, прямой справа. Я должен собраться.

МАГ

Люк начинает второй раунд с атаки, и после его прямого справа я оказываюсь на полу. Именно "оказываюсь" — только что ты стоял, и вдруг видишь потолок, а боль заливает тело до корней волос. Первый раз за все время боя я могу четко сказать, что именно чувствую: это страх. Надо мной витают призраки поражения и бесчестья, но я давлю эмоции.

Наоборот, я быстро вскакиваю и снова бросаюсь в бой. Плюнув на последние остатки своей защиты, я получаю серию несильных ударов по голове, но и сам продолжаю лупить изо всех сил, не зная точно, попадаю ли в цель.

"ПЕРВЫЙ РАЗ ЗА ВСЕ ВРЕМЯ БОЯ Я МОГУ ЧЕТКО СКАЗАТЬ, ЧТО ИМЕННО ЧУВСТВУЮ: ЭТО СТРАХ"

ПСИХОРИНГ

По словам спортивного психолога Джона Крэмптона, с точки зрения выброса адреналина бой — это как первое свидание, самый важный экзамен и первая поездка за рубеж, вместе взятые. Как оставаться в своем уме до и во время поединка?

Четко и ясно

Адреналин — одна из самых страшных угроз для досконально продуманного боя. Лучший барьер для гормонального выброса — четкость мышления. Чтобы не потерять ее, нужно придумать рефрен из простых слов, который ты будешь постоянно повторять (например: "Двигай ногами, чтобы ему было сложно"). Но это только до боя. Во время поединка ты должен быть "здесь и сейчас", потому что концентрация на чем-то постороннем образует в мозгу дополнительные очаги возбуждения, мешающие оптимальному проявлению твоих физических способностей.

Где твоя голова?

Во время поединка ты должен концентрироваться "вне своей головы", на противнике. Но внезапный удар может "затолкать тебя внутрь" — и пока ты будешь прислушиваться к себе и решать, что же делать дальше, противник нанесет еще с десяток ударов. Заранее продумай и отработай до автоматизма свои действия во всех ситуациях, чтобы всегда быть сосредоточенным на сопернике, не отвлекаясь на "ой, что-то в глазах поплыло, может, присесть?".

Будь собой

Ты не прирожденный панчер и вряд ли отправишь соперника в нокдаун с одного удара? Тогда даже не пытайся (зато мало кто сравнится с тобой в скорости). Если ты попробуешь применить оружие из чужого арсенала, оно подведет тебя в первой же сложной ситуации.

Контролируй контролируемое

В таких ситуациях люди обычно начинают волноваться о тех вещах, которые все равно не смогут контролировать. Каким будет зал, чем будут заниматься судьи, что обо мне подумают люди... Да какая, в конце концов, разница? Вернись в настоящее и сконцентрируйся на том, что тебе реально подвластно.

Возведи стену

В спорте требуется умение возводить стену самоуверенности. Первый кирпичик: "Я в форме". Второй кирпичик: "Я быстр". Теперь скрепляй цементом. Вот так и возведи стену, и укройся за ней, когда станет жарко.

ГЕРЦОГ

И снова, как только ударил гонг, от моей стратегии не осталось и следа. Я веду себя как кенгуру перед случкой. Какие там самообладание и холодный расчет — одно только тупое бешенство и прилив тестостерона.

И я беру свое. Бен получает прямой удар справа в подбородок, падает на ринг. Я, наверное, удивлен не меньше него. Ведь это скорее удача, чем замысел. Да и на поворотный момент поединка не тянет. Мы продолжаем обмениваться беспорядочными неуклюжими ударами. Я далек от того, чтобы контролировать происходящее.

МАГ

Третий раунд. После двух бешеных стычек, в которых мы махались, как школьники, мне наконец удается включить голову и провести комбинацию, закончившуюся апперкотом в корпус Люка. В ответ получаю град ударов, отбрасывающий меня к канатам. Руки упали, голова запрокинулась, и я уставился в потолок. Я чувствую себя слепцом, переходящим дорогу в оживленном месте, — вот-вот откуда-то придет смертельный удар. Ужасное ощущение. Слава богу, рефери прерывает бой еще одним восьмисекундным отсчетом.

Последние секунды мы тянем время, похлопывая друг друга перчатками. Адреналиновая волна схлынула, скорее бы гонг…

Рефери берет наши руки и ждет решения судей. Первый присуждает победу мне. Я в шоке. Второй присуждает победу Люку. Третий — за ничью. Ничья.

ГЕРЦОГ

Пусть я и закончил схватку, отправив соперника в нокдаун, решения судей я жду с тяжелым сердцем. Все мое впечатление от боя — в кошмаре той первой атаки. Блицкриг Бена с ударами справа выбил меня из колеи, и я так и не очухался. За три раунда я не нанес ни одного удара по корпусу. Когда объявили о ничьей, я вздыхаю с облегчением. Все кончилось.

МАГ

Я немного удивлен результатом. В глубине души я чувствовал, что проиграл. Но я не чувствую себя проигравшим. Наоборот, горжусь тем, что осмелился быть агрессивным. За последние шесть минут я нанес больше ударов, чем за пять недель спарингов. И сам получил по голове столько, что мало не показалось.

Следующие несколько дней я прокручиваю бой в голове. Мне кажется, что в каких-то эпизодах мог бы действовать лучше. Может, если б я не махал в отчаянии кулаками, а бил реже, но сильнее и расчетливее, итог был бы другим? В одном я уверен точно: повторного боя я не хочу.

“ЗА ТРИ РАУНДА Я НЕ НАНЕС НИ ОДНОГО УДАРА ПО КОРПУСУ. КОГДА ОБЪЯВИЛИ О НИЧЬЕЙ, Я ВЗДЫХАЮ С ОБЛЕГЧЕНИЕМ”

Смогу ли я теперь уложить любого хулигана холодной канберрской ночью? Вряд ли любого. За 10 недель мы с Люком прошлись лишь по азам кулачного боя. И теперь нам ясно, как многому нужно еще научиться.

Но я по крайней мере больше не девственник в плане драк. И осознание этого факта дает незамедлительный эффект. Каждый мой шаг стал чуточку тверже. Я не боюсь смотреть прямо в лицо неприятному человеку и не побоюсь ответить ударом на удар, даже если в конце схватки проиграю. Меня уже нельзя просто побить, как щенка.

ГЕРЦОГ

На следующий день к чистой эйфории добавилась тень разочарования. В бою от моей самодисциплины не осталось и следа. Вместо того чтобы обуздать волну адреналина, я оказался сокрушенным ею. Странно, но я даже почувствовал вину. Я вспомнил тот момент в третьем раунде, когда Бен опустил руки и откинул голову. Конечно, суть бокса в том, чтобы бить людей. Но все же это воспоминание заставило меня вздрогнуть.

Американский писатель Норман Мейлер хорошо описал этот эмоциональный конфликт. Бокс, писал он, “вызывает у нас два самых глубоких тревожных чувства. Кроме страха боли, который испытывают гораздо больше мужчин, чем готовы признать это, есть еще прямо противоположное чувство — страх причинить боль другим, в котором также мало кто признается”.

Столкнуться лицом к лицу с этими двумя чувствами на глазах у орущей толпы — вот настоящее испытание. Спустя неделю после боя у меня руки чешутся поколотить грушу. Мог ли я победить? Очевидно, нет, но по крайней мере я все еще не побежден.

ДОРОЖНЫЕ РАБОТЫ

“Лучший способ прийти в форму для боксерского поединка с помощью бега — интервальные забеги, когда ты бежишь 3 минуты, будто длится раунд, потом спокойно идешь, потом опять рвешься вперед 3 минуты”, — говорит тренер Кори Бокинг. Итак, вот тебе программа на 10 предбоевых недель.

НЕДЕЛЯ 1

3 км на время (максимум усилий, не останавливаясь).

НЕДЕЛЯ 2

Бег 4х600 м (выкладка 85%).
90 секунд отдыха между забегами, затем 3 минуты отдыха, в конце спринт 5х60 м (95%+).
Прогулка пешком для восстановления.

НЕДЕЛЯ 3

Бег 4х600 м (85%).
90 секунд отдыха между забегами, затем 3 минуты отдыха, затем спринт 6х60 м (95%+).
Прогулка.

НЕДЕЛЯ 4

Бег 5х600 м (85%).
90 секунд отдыха между забегами, 3 минуты отдыха после них, спринт 6х60 м (95%+).
Прогулка.

НЕДЕЛЯ 5

3 км на время (100%), затем 3 минуты отдыха, затем 20-минутный бег в легком темпе.

НЕДЕЛЯ 6

Бег 8х400 м (85%).
90 секунд отдыха между забегами, затем спринт 3х150 м (95%+).
Бег трусцой (максимум 90 секунд).

НЕДЕЛЯ 7

Бег 10х400 м (85%).
90 секунд отдыха между забегами, затем спринт 3х150 м (95%+), 90 секунд бег трусцой, 3 минуты отдыха, затем спринт 3х150 м (95%+).
Бег трусцой (максимум 90 секунд).

НЕДЕЛЯ 8

Спринт 10х400 м (85%).
90 секунд отдыха между забегами, затем спринт 3х150 м (95%+), бег трусцой (не более 90 секунд), 3 минуты отдыха, затем спринт 3х150 м (95%+), бег трусцой (максимум 90 секунд), еще 3 минуты отдыха, затем спринт 3х150 м (95%+).
Бег трусцой (90 секунд).

НЕДЕЛЯ 9

Спринт 10х400 м (100%).
90 секунд отдыха между забегами, затем спринт 3х150 м (100%), бег трусцой (максимум 90 секунд), 3 минуты отдыха, спринт 3х150 м (100%), опять бег трусцой (максимум 90 секунд), затем 3 минуты отдыха, спринт 3х150 м (100%).
Бег трусцой (90 секунд).

НЕДЕЛЯ 10

3 км на время (максимум усилий), затем 3 минуты отдыха, 20-минутный бег в легком темпе. ■

7 ФАКТОВ, И ВСЕ ПРО ЛЮДЕЙ

12 СЕКУНД ПОТРЕБОВАЛОСЬ ФЕДОРУ ЕМЕЛЬЯНЕНКО, ЧТОБЫ ОДЕРЖАТЬ СВОЮ САМУЮ БЫСТРУЮ ПОБЕДУ

236

КИЛОКАЛОРИЙ. НА СТОЛЬКО В СРЕДНЕМ БОЛЕЕ КАЛОРИЕН РАЦИОН ЧЕЛОВЕКА В ВЫХОДНЫЕ В СРАВНЕНИИ С БУДНИМИ ДНЯМИ

46

ПРОЦЕНТОВ РОССИЯН ВЫСТУПАЮТ ЗА СОКРАЩЕНИЕ НОВОГОДНИХ КАНИКУЛ И УВЕЛИЧЕНИЕ МАЙСКИХ

КОЖА

САМЫЙ БОЛЬШОЙ НАШ ОРГАН. У ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА ПЛОЩАДЬ КОЖНОГО ПОКРОВА ДОСТИГАЕТ 2 КВ. М

ЧЕРНЫЙ ЧАЙ

СНИЖАЕТ РИСК СЕРДЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ НА 11%, А ТАКЖЕ, БЛАГОДАРЯ СОДЕРЖАЩИМСЯ В НЕМ АНТИОКСИДАНТАМ, ПРЕДОТВРАЩАЕТ ЗАБОЛЕВАНИЕ НЕКОТОРЫМИ ВИДАМИ РАКА

НА 75%

ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЗА ОДНУ МИНУТУ ОТДЫХА ПОСЛЕ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ

СКОРОСТЬ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ У МУЖЧИН ПОСЛЕ ШЕСТИ МЕСЯЦЕВ ПОСТОЯННЫХ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК УВЕЛИЧИВАЕТСЯ НА

9%

ОБОРУДОВАНИЕ

Все, что нужно для занятий, — крепкая веревка длиной 5–8 м с твердыми ручками на концах и зацеп (подойдет подпотолочная труба, решетка), расположенный метра на полтора выше роста занимающегося. "Смастерить такой канат можно из подручных тряпок или простыней, — делится опытом Иван. — А рукояти — вырезать из пустых пластиковых бутылок и закрепить любой клейкой лентой (мы использовали этикетки от шампуней)".

ФИТНЕС СТРОГОГО РЕЖИМА

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА НА САМЫЙ ЧЕРНЫЙ ДЕНЬ. НАДЕЕМСЯ, ТЕБЕ НИКОГДА НЕ ПРИДЕТСЯ ОПРОБОВАТЬ ЕЕ НА СЕБЕ.

ФОТО: МАРИНА БЕРУЛАВА/WWW.BERULAVA.COM

Давно известно: от сумы и от тюрьмы зарекаться не стоит. Но в последние годы это правило стало неожиданно актуальным. Чтобы загреметь в СИЗО, уже не нужно быть грабителем или убийцей. Достаточно, например, критиковать политический режим. Попасть можно, и если кто-то из конкурентов/представителей власти захотел отобрать бизнес — твой или твоего работодателя. По оценкам экспертов, около 60% уголовных дел, заведенных в России в 2009 г., открыты по статьям за экономические преступления. А сами эти статьи сформулированы так, что подвести под них можно почти любого предпринимателя...

Как не потерять здоровье и физическую форму в каменном мешке следственного изолятора? Свой ответ на этот вопрос дает Иван Миронов — двух лет за решеткой ему хватило, чтобы разработать собственную программу тренировок, небольшую часть которой мы и публикуем.

Уверены: при наличии фантазии и фитнес-опыта любой желающий сможет дополнить ее рядом схожих по идее упражнений.

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

РЕЖИМ

Все упражнения выполняются 3-5 сетами по 8-15 повторов. Начни с такого положения тела, при котором ты легко сможешь выполнить 8 технически верных повторов. Постепенно доведи их количество до 15, после чего увеличивай нагрузку.

ТЕХНИКА

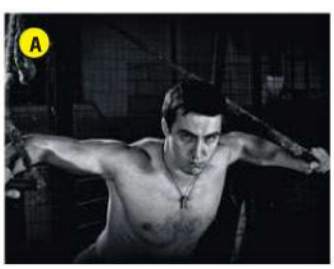
Выполняя упражнения, держи спину и ноги прямыми, а ступни — на ширине плеч. Нагрузка увеличивается исключительно за счет уменьшения угла между телом и полом.

ПОДТЯГИВАНИЯ

Повисни на канатах спиной к полу, держа рукояти прямым хватом на вытянутых руках. Расстояние между кистями – 10–40 см [А]. Мощным усилием подтяни корпус к ручкам, сводя лопатки [Б]. Плавно вернись в положение А.

ОТЖИМАНИЯ

Прими положение упора на рукоятях. Последние должны быть параллельны друг другу и разведены на ширину плеч. В исходном положении руки согнуты в локтях [А]. Выпрями руки, сделав выдох [Б]. Подконтрольно вернись в положение А.



ЖИМ ШИРОКИМ ХВАТОМ

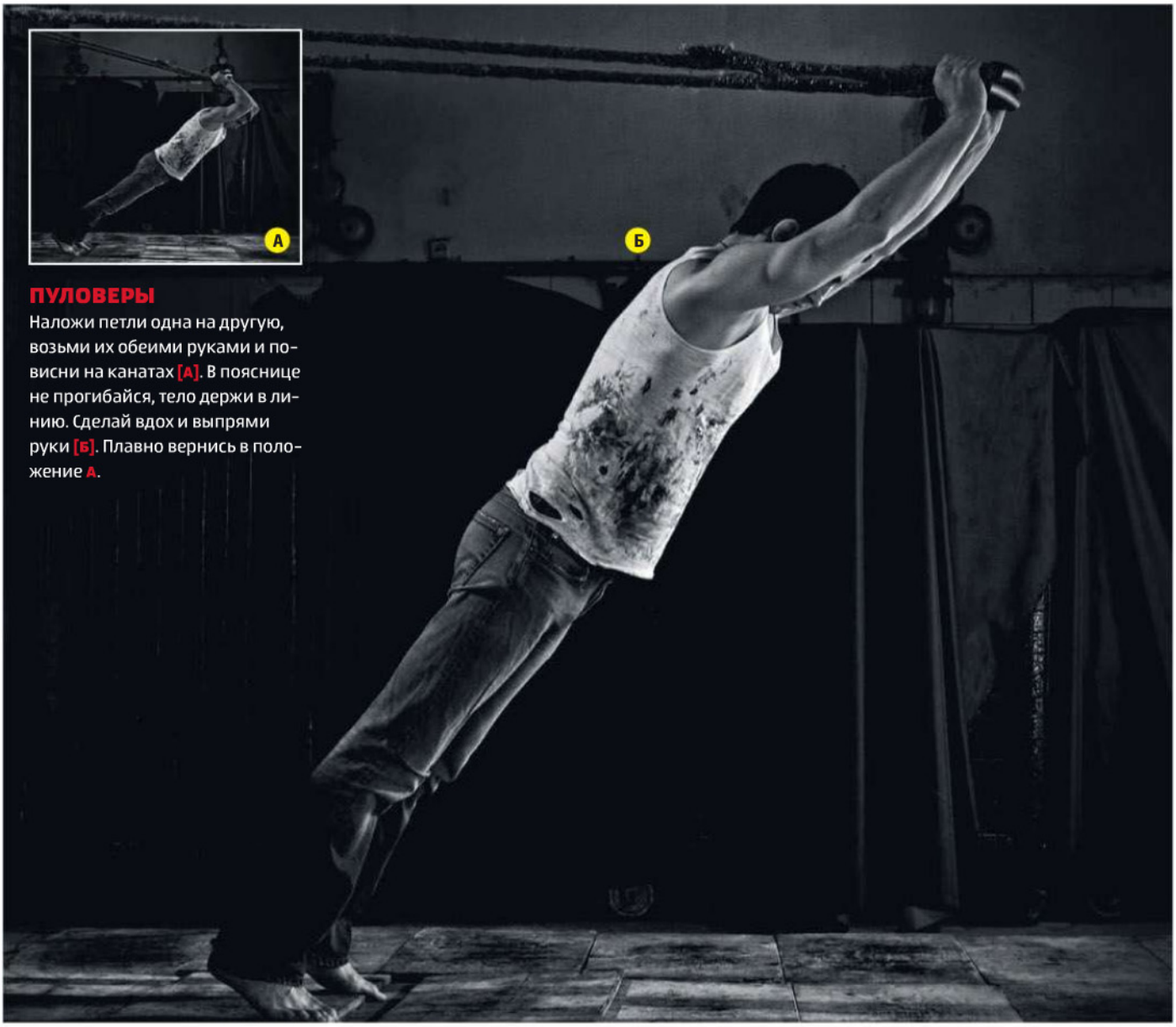
Повисни на канатах лицом к полу, держа рукояти прямым хватом в согнутых руках (в линию). Расстояние между кистями – немного шире плеч [А]. Выпрями руки, стараясь сохранить расстояние между кистями и их положение неизменным [Б]. Вернись в положение А.

РАЗВОДКИ

Исходное положение такое же, как при жиме, с тем только отличием, что рукояти не в линию, а одна параллельно другой [А]. Сведи руки перед собой по дуге. В финальном положении рукояти должны оказаться на уровне груди [Б]. Подконтрольно вернись в положение А.

ТЯГА ПРЯМЫМИ РУКАМИ

Повисни на канатах лицом к полу, держа рукояти прямым хватом (в линию) чуть шире плеч в вытянутых над головой руках. Спина — ровная, живот — втянут [А]. Не сгибая руки в локтях, вытяни рукояти перед собой [Б]. Подконтрольно вернись в положение А.



ПУЛОВЕРЫ

Наложи петли одна на другую, возьми их обеими руками и повисни на канатах [А]. В пояснице не прогибайся, тело держи в линию. Сделай вдох и выпрями руки [Б]. Плавно вернись в положение А.

ТЯГИ

Повисни на канатах спиной к полу на вытянутых руках, взявшись за рукоятки прямым хватом (в линию) и держа их на ширине плеч [А]. Спина — ровная, живот — втянут. Синхронно обеими руками потяни рукояти к поясу [Б]. Вернись в положение А.

НИЖНИЕ ТЯГИ (ГРЕБЛЯ)

От обычных тяг это упражнение отличается двумя моментами. Во-первых, рукояти нужно держать не в линию, а одна параллельно другой [А]. Во-вторых, в положении Б руки не нужно разводить в стороны. Расстояние между кистями должно оставаться неизменным.

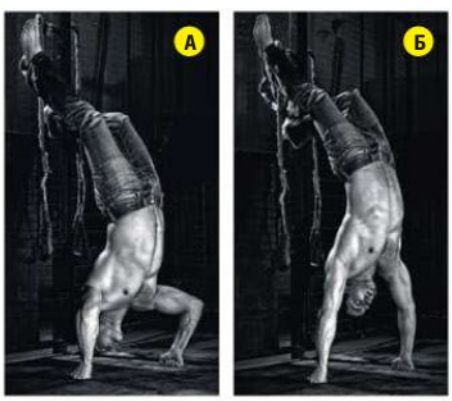
К СТЕНКЕ...

Ко всему описанному можно добавить еще один силовой комплекс.

"Я старался отрабатывать его по 4-5 раз в неделю по утрам во время прогулок, — сообщает Иван Миронов. — Комплекс состоит из двух упражнений, которые выполняются по кругу. Подход первого — подход второго. Всего по 5 подходов. Занимая не больше получаса, комплекс позволяет прокачивать плечи, спину и грудь.

ОТЖИМАНИЯ СТОЯ НА РУКАХ

Встань на руки примерно в полуметре от стены, ладони — чуть шире плеч [А]. Стена в данном случае будет страховать от падения на спину. (На то, чтобы научиться выполнять этот трюк, у меня ушла где-то неделя.) Поймав равновесие, отжимайся по максимально возможной амплитуде [Б], полностью выпрямляя руки. Когда сможешь без проблем делать 15-20 повторов, пробуй выполнять то же самое упражнение на кулаках.



ОБРАТНЫЕ ГИПЕРЭКСТЕНЗИИ НА ТАБУРЕТКЕ

Возьмись за ближний край табуретки [А]: ладони — от себя, локти уперты в ребра. Опираясь плечами в другой край табуретки, оторви ноги от пола, подними до горизонтального положения [Б] и плавно опусти, не касаясь пола. Повтори 7-10 раз.

ОБ АВТОРЕ: Родился в 1981 г. в Москве. С отличием окончил Московский государственный педагогический университет (специальность "учитель истории в средней школе"). В 2001 г. работал в газете "Завтра". В 2003-м — выдвигался кандидатом в депутаты Госдумы от блока "Родина" (не прошел). 11 декабря 2006 г. задержан по обвинению в покушении на Анатолия Чубайса. Провел 1,5 года в федеральной тюрьме №1 (ИЗ 99/1) и почти 6 месяцев в 6-м спецблоке "Матросской тишины". 4 декабря 2008 г. выпущен на свободу под поручительство ряда депутатов Государственной Думы (суд продолжается). Писатель, автор книг "Замурованные" и "Тюремный фитнес".

СОВЕТ ФИТНЕС-РЕДАКТОРА MH

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

Что происходит с человеком, попавшим в тюрьму, с физиологической точки зрения?

Правильно: он начинает меньше двигаться. И в результате неизбежно сталкивается с двумя очень неприятными вещами:

1 Ухудшается гибкость (на нее и надо делать основной акцент в тренировках).

2 Слабнут поддерживающие осанку постуральные мышцы (в частности — мышцы кора) и все мышцы ног.

Именно поэтому в фитнес-комплекс заключенного необходимо в обязательном порядке включать: планки в вариациях, приседания на одной ноге, болгарские выпады, тягу Кинга, ягодичные мостики, любые варианты "кобры" и прочие полезнейшие упражнения, для которых, кстати, не требуется вообще никакого оборудования. ■

КЛАССИКА ЖАНРА

* Инструктор по боевым искусствам клуба "Марк Аврелий", профессиональный телохранитель, сержант запаса отдельной разведроты ВДВ

Кто бы что ни говорил, удар в пах – один из самых отчаянных приемов уличного боя. Исполнить его под силу лишь истинному храбрецу. Ведь стоит слегка промахнуться, и противник с криком "Ах ты так!" кинется на тебя с утроенной агрессией.

А если серьезно, перед тем, как нанести такой удар, подумать стоит дважды.

1 Он может привести к тяжелым, зачастую непоправимым последствиям (разрыв уретры и/или мочевого пузыря, аутоиммунное бесплодие и т.д.), и пойди докажи потом, кто нападал, а кто защищался.

2 Достичь цели бывает, как правило, проблематично: паховую зону мужчина защищает рефлекторно. Так что помимо решимости тебе может потребоваться некий отвлекающий удар (например, по глазам) или маневр (допустим, брошенная в лицо противнику пригоршня мелочи из кармана).

Не обойдешься и без отточенной техники самого удара. Рассмотрим основные варианты.

ВАРИАНТ 1

Коленом из захвата

Если агрессор уцепился за тебя до того, как ты успел его ударить, – не отчаивайся. Сейчас самое время перекрыть ему обзор происходящего ниже шеи своими руками и от души засадить в пах коленом. Никаких особых хитростей, положись на интуицию.

Благодарим Дениса Меньшенина за помощь в проведении съемок

ВАРИАНТ 2

Мыском прямо

Что-то среднее между пинком и толчком. Траектория движения ноги в данном случае совсем не такая, как при ударе по футбольному мячу. Скорее уж надо представить, что выбиваешь дверь, атакуя ммм... скважину основанием пальцев. Причем сами-то пальцы в этот момент должны быть сильно напряжены и отогнуты на тебя.

ВАРИАНТ 3

Мыском с разворота

Глупый противник робко прячет пах, поворачиваясь к тебе боком? Бей не по прямой траектории, а с разворота. И в данном случае это будет именно удар, а не толчок. Изгиб повернутой горизонтально ступни обходит переднее бедро мерзавца, и основание пальцев попадает точно в цель.

ВАРИАНТ 4

Между ног

Классический удар из голливудских комедий на деле почти никогда не срабатывает. Просто потому, что в запале драки попасть противнику именно между ног довольно сложно. Редкий дурак будет стоять напротив тебя, расставив ступни на ширину плеч, и ждать атаки.

ВАРИАНТ 5

Удар пяткой

Может так случиться, что неприятель попытается напасть на тебя сзади (я, например, ничего иного от подонка бы и не ожидал). В этой ситуации можно остановить набегающую агрессию одной пяткой. Но учти: этот вариант наиболее сложен технически. В идеале момент полного разгибания ноги должен совпасть с тем мгновением, когда противник приблизится как раз на нужное расстояние.

ЗАГИБАЕШЬСЯ?

Что делать, если отразил атаку ударом в пах, — более-менее понятно: бросить пару обидных слов в лицо скорчившемуся противнику и удирать. Сложнее с вариантом, когда на земле от боли корчишься ты сам.

"Мошонка хорошо снабжается кровью, но не имеет крепких мышц, которые эту кровь задерживали бы, — сообщает врач-андролог клиники "Аполло+" Павел Громов. — Если в результате удара произошло повреждение сосуда, кровотечение может длиться очень долго. В отдельных случаях мошонка увеличивается в 2-3 раза. Понятно, что народное средство вроде прыжков на пятках или приседаний тут не поможет. Более того, я в принципе не рекомендую пострадавшему делать ничего подобного. Если в течение нескольких минут боль не проходит сама, лучше вообще не двигаться и попросить окружающих вызвать скорую.

Но, даже если боль спала и тебе удалось самостоятельно добраться до дома, следует на 10-15 минут приложить к мошонке пакетик со льдом, выпить таблетку аспирина и полежать". ■

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

ЖУРНАЛЬНАЯ УТКА

В ОТЛИЧИЕ ОТ КЛАССИЧЕСКОЙ ГАЗЕТНОЙ, В НАШЕЙ — НИ КАПЛИ ВРАНЬЯ. ТОЛЬКО ЧЕСТНЫЕ БЕЛКИ И КЛЕТЧАТКА — ОТЛИЧНЫЙ ЗАКУСОН ПОСЛЕ ПОЗДНЕЙ ВЕЧЕРНЕЙ ТРЕНИРОВКИ.

СОУС

- 100 мл легкого соевого соуса
- 50 г рисового уксуса
- 1 ч. л. сахара
- 1 ст. л. кунжутного масла

Все смешать, залить ингредиенты салата и дать настояться.

1 КОПЧЕНАЯ УТКА (ИЛИ КУРИЦА)

Сколько? 100 г, нарезанная кусками.
Зачем? Чтобы напитать белком твое натруженное мучительным поднятием тяжестей тело. Утка, конечно, будет пожирнее курицы, но зато так вкуснее.

2 КРАСНАЯ И БЕЛАЯ КАПУСТА

Сколько? По 100 г каждой, нарезанной тонкими полосками.
Зачем? Наша российская капуста в качестве источника витамина С ничуть не хуже всяких грейпфрутов и гуайяв. Витамин тебе необходим, потому как мощный антиоксидант.

3 МОРКОВЬ

Сколько? Одна штука, порезанная соломкой.
Зачем? Ради содержащихся в ней веществ (в первую очередь бета-каротина), повышающих иммунитет и позволяющих организму быстрее восстановиться после тренировки.

4 КУНЖУТНЫЕ СЕМЕНА

Сколько? 1 ст. л.
Зачем? В этих семечках полно кальция для твоих костей и витамина Е — антиоксиданта, укрепляющего сосуды и сердце.

5 ПЕРЕЦ ЧИЛИ

Сколько? Один, порезанный колечками.
Зачем? Во-первых, для вкуса, во-вторых, для профилактики всяких зимних простуд, в-третьих, для ускорения сжигания лишнего жира.

6 КИНЗА

Сколько? 1 пучок, крупно нарезанный.
Зачем? Эфирные масла, содержащиеся в этой травке, обладают болеутоляющим действием. А вообще-то мы ее положили в миску просто как приправу. Если уж честно. ■

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

Men's Health

ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!

СТАНЬ ОДНИМ ИЗ 30 ПЕРВЫХ ПОДПИСЧИКОВ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH ПО ЭТОМУ КУПОНУ И ПОЛУЧИ В ПОДАРОК УПАКОВКУ МЕКСИКАНСКОГО ПИВА CORONA EXTRA. ВАЖНАЯ ДЕТАЛЬ — ЭТО ПИВО ЛУЧШЕ ПИТЬ ИЗ БУТЫЛКИ С КУСОЧКОМ ЛАЙМА.

Я хочу подписаться на Men's Health и получить подарок от Corona Extra.

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров журнала обычного формата и плачу 720 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 12 номеров журнала обычного формата и плачу 1190 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров маленького формата журнала и плачу 620 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 12 номеров маленького формата журнала и плачу 1050 руб. 00 коп.**

Я хочу получать журнал ☐ **ценной бандеролью** ☐ **в почтовый ящик***

COMH120906

ФИО .....

Индекс ..... **Область** .....

Город ..... **Улица** .....

Дом ..... **Корпус** ..... **Квартира** .....

Тел. ..... **E-mail** ..... **Дата рождения** ..... **19** ....

● **Срок купона истекает 31 марта 2010 г.** ● **Цены действительны только по России.**

● **Количество подарков ограниченно.**

* Отдел подписки не несет ответственности за пропажу журнала из почтового ящика, и в этом случае досылка не осуществляется.

Подписаться через редакцию очень просто:

1. Заполни купон.
2. Перечисли деньги на наш расчетный счет через Сбербанк по приведенной квитанции или используй ее как образец для заполнения бланка почтового перевода.
3. Отправь купон и квитанцию об оплате (или их копии) по адресу: 127018, Россия, Москва, а/я 159, отдел подписки Men's Health, или по факсу: (495) 232-9282.

Подписная цена включает стоимость доставки. Если мы получаем заявку до 5-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера. Тел.: (495) 232-9251 (с 10.00 до 13.00)
Факс: (495) 232-9282
E-mail: podpiska@imedia.ru
Интересует международная подписка, прямая доставка в офис по Москве или оплата кредитной картой? Просто позвони или отправь e-mail.

Оформляй подписку через отдел подписки Men's Health или в любом почтовом отделении по объединенному каталогу "Пресса России" (подписной индекс 38654 — полугодовая, 27217 — текущая), "Роспечать" (подписной индекс 80542), ОАО "Казпост" (подписной индекс 18654) и "Белпочта" (подписной индекс 80542). Отдел подписки не несет ответственности, если подписка оформлена через другие фирмы. В случае отмены заказчиком произведенной подписки деньги за нее не возвращаются.

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
(КПП 771501001) ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА ИНН 7712110285
Р/счет № 40702810405001001777
В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва
Кор/счет № 30101810500000000222
БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
(КПП 771501001) ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА ИНН 7712110285
Р/счет № 40702810405001001777
В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва
Кор/счет № 30101810500000000222
БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

ВОПРОС **Решил научиться кататься на коньках. Оказалось, что умение приседать со штангой никак не помогает на катке. И вот в процессе выполнения очередного "выхода силой из положения лежа на льду" возник вопрос: есть ли какие-то упражнения, которые могут помочь в этом нелегком спорте?** ИГОРЬ

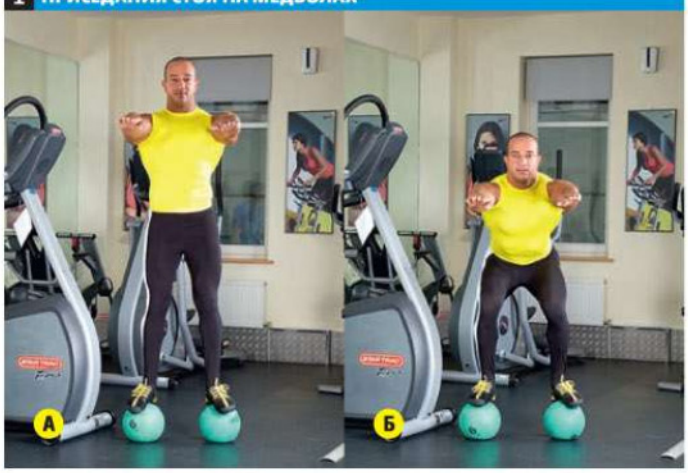
ОТВЕТ **Для того чтобы уверенно себя чувствовать на льду, обычных силовых упражнений недостаточно. Нужно уделять некоторое время развитию баланса и мышц кора. Выбери по одному упражнению из каждой группы и выполняй их в начале каждой тренировки.**

ОТВЕЧАЕТ

Персональный тренер сети фитнес-клубов "Планета Фитнес" Акмал Кадри

ГРУППА 1. БАЛАНС

1 ПРИСЕДАНИЯ СТОЯ НА МЕДБОЛАХ



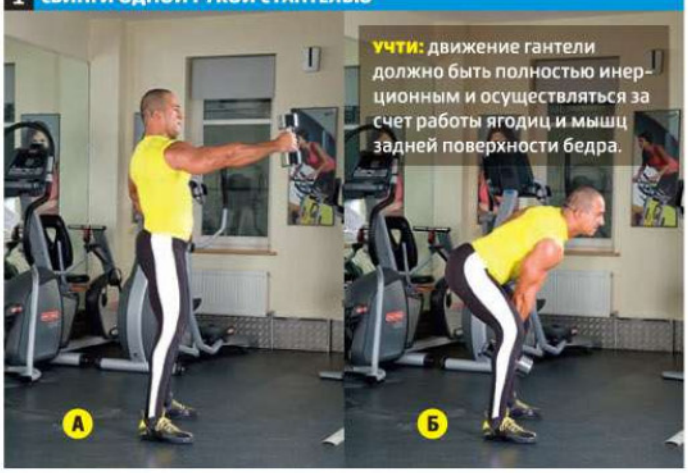
Держась за любую надежную опору, встань на два твердых набивных мяча. Чуть согни ноги, выпрями спину и вытяни обе руки вперед [А]. Теперь, стараясь не упасть, присядь настолько плавно и глубоко, насколько сможешь [Б]. Столь же плавно вернись в положение А. Сделай 5-6 сетов по 3-5 повторов.

2 ВЫПАДЫ СТОЯ НА МЕДБОЛЕ

Поставь левую ногу на один медбол, в правую руку возьми второй, разведи стопы на расстояние большого шага [А]. Опустись в выпад [Б]. Сразу же вернись в положение А, подкатив медбол обратно к себе. Сделай 4-6 сетов по 2-3 повтора для каждой ноги, меняя их после каждого сета.

ГРУППА 2. МЫШЦЫ КОРА

1 СВИНГИ ОДНОЙ РУКОЙ С ГАНТЕЛЬЮ



УЧТИ: движение гантели должно быть полностью инерционным и осуществляться за счет работы ягодиц и мышц задней поверхности бедра.

В правую руку возьми гантель и вытяни ее перед собой. Ноги расставь на ширину плеч и слегка согни в коленях [А]. Сохраняя спину прямой, быстрым движением наклонись вперед, "бросив" руку с гантелью между ног [Б]. Теперь, с силой выпрямляя корпус, вернись в положение А. Сделай 3-4 сета по 8-10 повторов каждой рукой.

2 ТЯГА КИНГА

Возьми в руки по гантели и встань на одну ногу, другую согни и оторви от пола [А]. С абсолютно прямой спиной наклонись вперед. Как только обе гантели поравняются с уровнем коленей, согни опорную ногу так [Б], чтобы диски гантелей коснулись пола. Мощным движением выпрями ногу и спину, вернувшись в положение А. Сделай 3-4 сета по 8-10 повторов каждой ногой.

Во время приседаний хрустят колени. Если приседать с дополнительным весом, будет хуже?

РОМАН КАРЕВ

Хруст говорит как минимум о нестабильности сустава. А значит, к нему (колену) необходимо относиться с осторожностью. Исключи из тренировок наиболее опасные для коленных суставов упражнения: жим ногами, разгибания голени, приседания на одной ноге, динамические выпады вперед и вбок, любые прыжковые упражнения. Заменой всем им должно послужить приседание с низким положением штанги — это упражнение в первую очередь вовлекает в движение не коленный, а тазобедренный сустав, плюс ко всему оно отлично нагружает мышцы задней поверхности бедра, а именно их состояние часто определяет здоровье и стабильность коленного сустава. При соблюдении этих правил со временем хруст в коленях уменьшится или пропадет совсем.

На чем может сказаться то, что я покушал три часа назад и пришел заниматься?

АНДРЕЙК

В современном фитнесе принято есть за час-полтора перед силовой тренировкой, но это правило может быть верным не всегда. Вся зависит от того, что именно представляет из себя твоя "силовая тренировка". Если это традиционная для большинства посетителей зала неспешная ходьба между тренажерами, то вполне можно поесть и за 30–40 минут — хуже не будет. Однако если твое занятие по-настоящему интенсивно и наполнено очень тяжелыми упражнениями, выполняемыми на выносливость, например, то прием пищи даже за 1,5 часа может тебе помешать, ибо, как утверждает профессор Н.Г. Озолин в своей книге "Профессия: тренер": "Полный желудок и не до конца переваренная пища резко уменьшают работоспособность". Еще в советском спорте было принято перед особенно напряженными нагрузками питаться не позже, чем за 3–4 часа до их наступления.

Нажил себе геморрой. Какие упражнения нельзя делать с этим подлым недугом?

ИВАН

Прежде всего, необходимо заменить упражнения, вызывающие натуживание и повышение внутрибрюшного давления (жим ногами, все виды приседаний и становых тяг), на более безопасные варианты таких нагрузок. Так, например, вместо приседаний со штангой на спине или груди можно делать болгарские сплит-приседы, а вместо обычной становой — тягу Кинга или румынскую тягу на одной ноге. Как показывает мой тренерский опыт, от подобных изменений люди практически ничего не теряют и, несмотря на свой недуг, продолжают тренироваться полноценно и эффективно.

Задать вопрос фитнес-редактору ты можешь на mhealth.ru/advice. Ответ найдешь в журнале или еженедельной программе "Фитнес онлайн" (выходит по пятницам) на mhealth.ru

МОЙ ДРУГ КАЧАЕТСЯ И КУРИТ, ОН НЕ МОЖЕТ БРОСИТЬ И ПРОДОЛЖАЕТ КУРИТЬ И КАЧАТЬСЯ. ЧТО В ЭТОМ ПЛОХОГО?

МИХАИЛ

Знаешь, нас постоянно предостерегают от излишних перегрузок в тренажерном зале. Дескать, и пить воду во время тренировок не надо, и тягать слишком тяжелые снаряды тоже, и превышать время занятий сверх пяти часов в неделю не стоит — уверен, твой друг слышал об этом и многое из описанного соблюдает. Но как часто курящие люди не задумываются над тем, что, тренируясь и продолжая курить, они наносят себе больше вреда, чем пользы. У курящего человека любая тренировка проходит тяжелее. Это все равно что заниматься в акваланге, просроченном противогазе или с туго завязанным резиновым жгутом на шее. Самое легкое, что ожидает твоего друга, — это крайне неохотный отзыв организма на любые нагрузки, он попросту намного медленнее получит то, что хочет.

ФОТО: АЛЕКСАНДР ДОГАЕВ; ИЛЛЮСТРАЦИЯ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/WWW.BANGBANGSTUDIO.RU

02.2010

Guide T

РУБАШКА В ПОЛОСКУ — КЛАССИКА ЖАНРА. ПЕРЕД ТОБОЙ — АКТУАЛЬНЫЕ СЕГОДНЯ ВАРИАНТЫ.

o Style

Куртка **Timberland**
Водолазка **Dirk Bikkembergs**
Джинсы **Fullcircle**
Перчатки **Chevignon**
Ботинки **Lanvin**
Шапка **Trussardi Jeans**
Очки **John Richmond**

И в хвост, и в гриву

ОДЕЖДА ДЛЯ ЗИМНЕГО ГОРОДА ДОЛЖНА НЕ ТОЛЬКО БЫТЬ ТЕПЛОЙ И УДОБНОЙ, НО И ВЫПОЛНЯТЬ СВОЮ ГЛАВНУЮ ФУНКЦИЮ – ДЕЛАТЬ ТВОЙ ОБРАЗ БРУТАЛЬНЫМ И ПРИТЯГАТЕЛЬНЫМ ДЛЯ ДЕВУШЕК ВСЕХ ВОЗРАСТОВ.

Джемпер **Gran Sasso**
Бушлат **Rare**
Джинсы **Gant**
Шарф **Chevignon**
Шапка **Bally**
Перчатки **Lanvin**

Футболка **Benetton**
Свитер **Pierre Cardin**
Куртка **Calvin Klein Jeans**
Джинсы **Guess Jeans**
Перчатки **Lanvin**
Шапка **H&M**

Рубашка **Strellson Premium**
Свитер **Patrizia Pepe**
Куртка **TRU Trussardi**
Джинсы **Lacoste**
Ремень **Furla Uomo**
Шарф **H&M**
Перчатки **Chevignon**
Ботинки **Baldinini**

Водолазка **Pal Zileri**
Кардиган **Gran Sasso**
Куртка, перчатки **Lanvin**
Джинсы **TRT**
Шапка **Chevignon**
Ботинки **Carlo Ventura**

Свитер, шарф **LAB. Pal Zileri**
Куртка **Chevignon**
Джинсы **Levi's**
Перчатки **Lanvin**
Ботинки **Timberland**
Шапка **Chevignon**

Рубашка **Ben Sherman**
Свитер **Pal Zileri**
Куртка **BOSS Orange**
Джинсы **Joe's Jeans**
Ремень **Strellson Sportswear**
Перчатки **Trussardi Jeans**
Шарф **Gant**
Шапка **Emerjeanzy**

Рубашка **Matinique Black**
Свитер **Mexx**
Куртка **LAB. Pal Zileri**
Шапка **Gant**
Шарф **Chevignon**

Фотограф: **Сергей Артемьев**
Ассистент фотографа:
Рамон Гонсалес
Модель: **Никита Алексеев**
(агентство Status/Санкт-Петербург)
Стиль: **Лариса Лазарева**
Координатор отдела моды, визажист:
Юлия Трушля

Благодарим Дворец князей Белосельских-Белозерских (www.beloselskiy-palace.ru) и компанию Fashion Galaxy (fashiongalaxy.ru) — эксклюзивного дистрибьютора UGG Australia в России и СНГ — за помощь в организации съемок в январский и февральский номера MH

Nota Bene

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

TOM FORD GREY VETIVER
Грейпфрут, древесина, шалфей
Фиалка, мускатный орех, ягоды красного стручкового перца
Янтарное дерево, дубовый мох

GIVENCHY PLAY
Бергамот, мандарин, горький апельсин, грейпфрут
Дерево амирис, черный перец, кофейное дерево
Ветивер, пачули

JUICY COUTURE DIRTY ENGLISH
Перечный мандарин
Голубой кипарис, кожа
Эбонитовое дерево, амбра, мускус

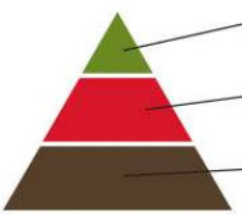
DKNY LOVE FROM NEW YORK
Помело, клементин, бергамот
Кардамон, листья фиалки, кориандр, герань, водная лилия, белый ирис
Черная кожа, пачули, сандал

BOSS BOSS BOTTLED COLLECTOR'S EDITION
Красное яблоко, корица
Свежескошенная, трава, герань
Древесина оливы, амбра

J.F. DUPONT INTENSE
Бергамот, лимон, лаванда
Флердоранж, шафран, кожа
Бобы тонка, стираксовое дерево, кедр, мускус, амбра

ХОЧЕШЬ ПРОСЛЫТЬ ЗНАТОКОМ ПАРФЮМЕРНОГО ДЕЛА? ВНИМАТЕЛЬНО ПОСМОТРИ НА ЭТИ АРОМАТЫ И ОБРАТИ ВНИМАНИЕ, К КАКОМУ СЕМЕЙСТВУ ОНИ ОТНОСЯТСЯ И ИЗ КАКИХ НОТ СОСТОЯТ. И ТОГДА СМОЖЕШЬ СМЕЛО ГОВОРИТЬ ПОДРУГЕ: "ПОДАРИ МНЕ НА 23 ФЕВРАЛЯ ЧТО-НИБУДЬ ДРЕВЕСНО-ЧУВСТВЕННОЕ С ПАЧУЛЯМИ!"

Структуру каждого аромата составляют три основные ноты:



ВЕРХНИЕ проявляются через 10–15 минут

НОТЫ СЕРДЦА проявляются в течение 1,5–2 часов

ШЛЕЙФОВЫЕ держатся 6–8 часов

BANANA REPUBLIC
Зеленые листья инжира, бергамот
Мускатный орех, ягоды можжевельника, лаванда
Винтажная кожа, корень фиалки, корень ветивера

ACQUA DI PARMA COLONIA INTENSA
Цитрусы, зеленый кардамон, имбирь
Артемизия, нероли, гваяковое дерево
Кожа, лист пачулей, сиамский бензоин, мускус

BRUNO BANANI MADE FOR MEN
Бергамот, зеленое яблоко, розмарин
Герань, мокрая древесина
Кедр, древесный мох, мускус, бобы тонка, кожа, пачули, сандал

FERRARI UOMO
Лимон, бергамот
Ягоды можжевельника, кожа, ладанник
Бобы тонка, темные пачули

TOUS MAN
Грейпфрут, апельсин, имбирь, перец, мускатный шалфей
Кампари, дикий ревень, ананас, красное яблоко
Белый мускус, амбра, кедр, сандал, бобы тонка

PRADA MAN
Амбра, ладанник, пачули, ваниль
Бобы тонка, герань, ветивер, цветы апельсина, мирра, мускус, бергамот, мандарин, нероли, кардамон
Замша, шафран, сандал

ЖЕЛЕЗО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

Apple Magic Mouse

Сначала мышки избавились от проводов, потом — от шарика, теперь пришла пора попрощаться и с привычными кнопками. Перед тобой мышь, вся верхняя часть которой — один большой сенсор, способный распознавать разные виды касаний. Жми на нее, гладь ее, три ее — она поймет.

Внешность Magic Mouse — работа дизайнера Джонатана Айва, автора всех поколений iPod, iMac, iPhone и остальных хитов от Apple последних лет.

Ест Magic Mouse мало — двух батареек AA должно хватать на четыре месяца работы.

Связь с компьютером идет через Bluetooth. Максимальное расстояние между компьютером и мышкой — 10 м, так что она вполне может "подрабатывать" и как пульт при просмотре видео.

Размер "магической мыши" — 115x58x22 мм. Так как мышь симметрична и вся ее поверхность программируется под разные задачи, работать удобно и левшам, и правшам.

Вес — 105 г, из которых 10 приходятся на алюминиевую часть корпуса, 38 — на пластик и 47 — на батарейки. Электронная начинка потянула на 10 г. Алюминий и батарейка находятся внизу — в автомобильном мире это назвали бы низким центром тяжести.

Минус Magic Mouse в том, что в комплекте с ней не идут никакие специальные драйверы под Windows. Другими словами, под этой операционной системой она работает как самая обычная двухкнопочная мышь, причем без колесика. Впрочем, научить ее понимать разные жесты все же возможно, но для этого придется поискать в интернете специальные программы сторонних разработчиков, они там есть.

ТРОГАТЕЛЬНАЯ ИСТОРИЯ

В генеалогическом древе Magic Mouse не только хвостатые и беспроводные предки, но и плеер iPod. Еще в 2002 году Apple подает заявки сразу на два патента, связанные с мышками: мышку с управлением в виде вращающегося диска (как на старых телефонах) и мышку с сенсорным полем. Если кто успел забыть, то первая технология в точности повторяет принцип управления классическим iPod'ом, вторая же аналогична тачпаду ноутбука. После этого было 7 лет тишины в области мышиных технологий, за которые сначала iPod и iPhone научились различать разные виды прикосновений, а потом технология Multi-Touch появилась и в ноутбуках, откуда, в свою очередь, наконец дошла и до мышки.

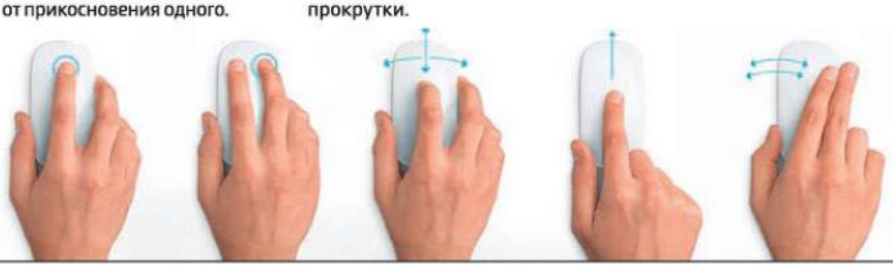
Снизу находится выключатель. Лазерная технология позволяет мышке работать практически на любых поверхностях.

Цена Magic Mouse — 3190 руб.

ОБЪЯСНИМ НА ПАЛЬЦАХ

Из пяти пальцев руки как минимум два (большой и мизинец), а то и три (плюс безымянный), человек использует для перемещения мыши по столу. Короче, на нажатия остаются всего 2–3 пальца. Magic Mouse — новый способ загрузить их работой, ведь эта мышь умеет отличать нажатия от поглаживаний и касания двумя пальцами от прикосновения одного.

- Кнопкой может стать любая точка мыши.
- Движениями одного пальца ты перемещаешься вверх-вниз или вправо-влево по документу либо странице сайта, причем, вращая пальцем воображаемое колесико, ты можешь его раскручивать с разной скоростью: мышка смоделирует и инерцию такой прокрутки.
- Движения двух пальцев, сведенных вместе, — это перелистывание веб-страниц, фотографий, открытых в программе окон.
- Если ты проведешь по мыши одним пальцем, удерживая нажатой кнопку Control на клавиатуре, ты увеличишь или уменьшишь изображение на экране.



МЫШИНАЯ ВОЗНЯ

1963 В научно-исследовательском институте Стэнфорда Дуглас Энгельбарт собирает первое устройство ввода информации, отдаленно напоминающее современные мышки. За провод-хвостик, соединявший устройство с компьютером, новинку прозвали мышью.

1968 На компьютерной конференции в Сан-Франциско мышь впервые показывают широкой общественности.

1981 Компьютер продается с мышкой в комплекте. Этим компьютером был Xerox 8010 Star, впрочем, при цене $16 000 позволить себе его могли немногие. Сама мышь стоила $400.

1984 Успех Apple Macintosh раз и навсегда делает мышь обязательной частью современного компьютера. Mac обходился покупателю в $2495, из которых лишь $25 приходились на мышь. В том же году Logitech показал первую беспроводную инфракрасную мышь.

1994 Кроме кнопок у мыши появляется колесико прокрутки. Первый носитель колеса — детище компании KYE Systems, более известной по бренду Genius.

1999 Microsoft выпускает оптическую мышь. Шарик, до свидания!

2004 Logitech представляет первую лазерную мышь MX1000 Laser Cordless, эта технология делает мышки менее требовательными к покрытию стола.

2009 Magic Mouse — первая в мире Multi-Touch-мышь. ■

САМИ МНОГОМЕСТНЫЕ

Если в твоей комнате висит плакат с одной из этих машин — ты явно не в себе. Если ты считаешь их красивыми и сексуальными — обратись к врачу. Но если одна из них окажется в твоем гараже, каждый скажет, что ты — очень трезвомыслящий человек. Владислав Рябинин и Роман Воропаев проверили, каково это — ездить на автобусах, за цену каждого из которых можно купить спорткар. И сделали свой выбор.

Такие машины покупают не потому, что хочется, а потому, что надо. Когда дети и ближайшие родственники перестают вмещаться в пятиместный салон, приоритеты смещаются. Поздравляем, теперь тебе важнее не количество лошадей под капотом, а число мест в салоне. Вот и мы не стали исключением. Как только возникла острая необходимость перевозки части редакции (13 человек) за 350 верст и обратно, да еще не по самым хорошим дорогам, особого выбора не было.

Но что еще, кроме кучи кресел, могут предложить Mercedes Viano и Volkswagen Multivan?

Многофургон

РОМАН ВОРОПАЕВ: При ближайшем рассмотрении эти машины оказались очень разными. Дело даже не в том, что они достались нам в разных комплектациях (простой Viano и навороченный Multivan), а в том, что дизайн Mercedes, на мой вкус, проигрывает VW. Да и эргономика у Viano хромает на обе ноги.

Управление дворниками перенесено под левую руку, на один рычаг с поворотниками, что привычно владельцам мерседесов, но тех, кто ездит на машинах других марок, поначалу просто раздражает. Еще меньше логики во включении заднего дворника, управление которым оказалось на центральной консоли. Конечно, к этому привыкнешь, но поначалу придется мучиться, и так у Mercedes во всем. Например, чтобы развернуть одно из сидений в салоне (было установлено против движения, решили поменять), Рябинин с Яковлевым, люди с высшим техническим образованием, возились полчаса — логику работы механизмов без инструкции, которой под рукой не оказалось, не понять.

Multivan куда дружелюбнее — функциональность "без лишнего трепа" и строгая, представительная внешность без выпендрежа. Конечно, и VW — не святые, и минусы в их машине тоже есть. Например, шумоизоляция весьма посредственная. Впрочем, в нашей дорогой комплектации этот недочет исправили установкой динамиков и микрофонов над каждым пассажиром — а вот в менее нафаршированных Multivan пассажирам разных рядов услышать друг друга на ходу будет трудновато.

В Mercedes — тише, но зато там гораздо меньше полочек и ниш для вещей в салоне, так что тут VW опять выходит на первое место. Нельзя не отметить, что в Multivan и возни с трансформацией салона меньше, чем в Viano, — все интуитивно понятно.

Рулится, разгоняется, обгоняет и отрабатывает неровности Volkswagen просто на ура, небольшого привыкания требует длинноходная педаль тормоза, но я освоился с ней довольно быстро.

Чтобы водителю не приходилось тащиться за вереницами фур, под капотом поселили V-образную шестерку объемом 3,2 л с коробкой DSG. С таким мотором на этом микроавтобусе можно даже погонять с азартом. При этом, если не зверствовать и ехать спокойно, расход не превысит 13 л бензина на 100 км, что вполне приемлемо.

In Viano veritas

ВЛАДИСЛАВ РЯБИНИН: Ну а я — за Mercedes. Полный привод и эталонная управляемость позволяют получать удовольствие от дороги, даже если она окажется длинной.

Когда видишь Viano в городском потоке, то его габариты не кажутся впечатляю-

ЧТОБЫ ВОДИТЕЛЮ НЕ ПРИХОДИЛОСЬ ТАЩИТЬСЯ ЗА ВЕРЕНИЦАМИ ФУР, ПОД КАПОТОМ ПОСЕЛИЛИ V-ОБРАЗНУЮ ШЕСТЕРКУ ОБЪЕМОМ 3,2 Л С КОРОБКОЙ DSG

VW MULTIVAN BUSINESS V6 3,2

- **Объем багажника:** нет данных
- **Число мест:** 6
- **Снаряженная масса:** 3000 кг
- **Двигатель:** бензиновый V6 объемом 3189 см³
- **Мощность:** 234 л. с. при 6200 об/мин
- **Крутящий момент:** 315 Нм при 2950 об/мин
- **Привод:** передний
- **Максимальная скорость:** 205 км/ч
- **0-100 км/ч:** 10,6 сек.
- **Цена нашей машины:** 7 703 800 руб. (базовая версия — от 1 500 000 руб.)

MERCEDES-BENZ VIANO 2.2 CDI 4MATIC

- **Объем багажника:** 730–5000 л
- **Число мест:** 7
- **Снаряженная масса:** 2145 кг
- **Двигатель:** дизельный объемом 2148 см³
- **Мощность:** 150 л. с. при 3800 об/мин
- **Крутящий момент:** 330 Нм при 1800–2400 об/мин
- **Привод:** полный
- **Максимальная скорость:** 175 км/ч
- **0–100 км/ч:** 14,1 сек.
- **Цена нашей машины:** 2 150 000 руб. (базовая версия – от 1 600 000 руб.)

щими, но, оказавшись внутри, понимаешь, что это по-настоящему большой автомобиль. Его длина – 4 м 75 см (не больше, чем у седана представительского класса), высота 1 м 87 см, а ширина – 1 м 90 см. И все это пространство использовано по максимуму и работает на тебя. А ведь есть еще удлиненная и сверхдлинная версии плюс три варианта высоты крыши!

Говорить о внешнем облике минивэнов в общем-то нечего. Кирпичи, они и в Африке кирпичи, хотя каждый производитель старается как может. Мне кажется, что Viano получился довольно симпатичным, а если смотреть на него только сбоку, то даже и стремительным.

В водительском кресле нет ощущения того, что ты за рулем автобуса. Сиденья, панель приборов и центральная консоль практически не отличаются от легковых. Только высокая посадка, торчащий из торпедо рычаг КПП и огромный тоннель между передними сиденьями говорят, что ты за рулем минивэна. Описывать пассажирский отсек не имеет большого смысла, так как его можно настроить под любые нужды.

К габаритам я привык быстро. Обзорность – хорошая, правда, при движении в потоке немного не хватает размера зеркал заднего вида: для такого большого авто хотелось бы "уши" побольше.

VIANO ОБЛАДАЕТ НЕПЛОХОЙ МАНЕВРЕННОСТЬЮ, А НА ТРАССЕ ЕГО НЕ ПРИХОДИТСЯ ЛОВИТЬ, ТАК КАК ОН ОТЛИЧНО ДЕРЖИТ ПРЯМУЮ, ДАЖЕ НЕ НА САМОЙ ХОРОШЕЙ ДОРОГЕ

Viano хорошо слушается руля и, несмотря на габариты, обладает неплохой маневренностью, а на трассе его не приходится ловить, так как он отлично держит прямую, даже на плохой дороге.

На скорости двигателя (турбодизель 2,2 л) практически не слышно, но при движении в пробках начинаешь немного уставать от низкочастотного гула и вибраций.

Динамикой Viano не впечатляет – на трассе хочется большего, особенно от мерседеса. Вкупе с не самым шустрым автоматом Viano заставляет водителя продумывать каждый обгон. Благо тормоза просто отменные. После легкового автомобиля мне не пришлось как-то приспосабливаться к ним (а ведь к двухтонному весу Viano добавилось еще и 6 пассажиров!).

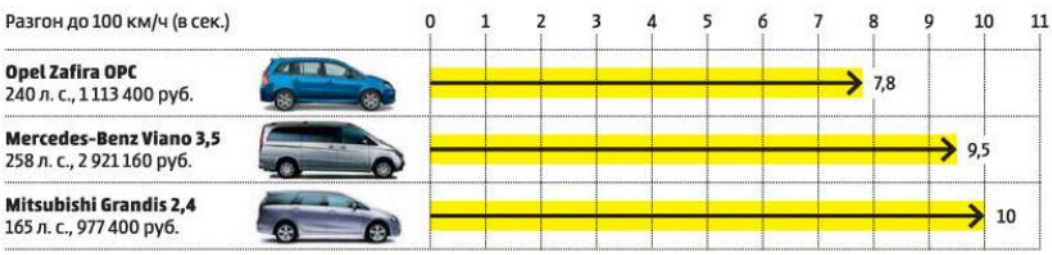
В Multivan же тормоза такие невнятные, что, несмотря на более мощный мотор, пропадает желание совершать резкие маневры. За семь часов вождения я так и не смог приспособиться к тому, что надо сильно заранее продавливать тормоз, выбирая довольно большой холостой ход педали.

Немаловажный вопрос для таких машин – экономичность, так как в основном Viano находится в коммерческой эксплуатации. И здесь полный привод служит недобрую службу, добавляя 2 л солярки, по сравнению с переднеприводным собратом, на 100 км.

Резюме такое: если у тебя большая дружная семья, есть больше 2 млн руб. и ты мечтаешь о Mercedes, то Viano – то, что тебе нужно. Если у тебя есть только большая дружная семья, то можно подумать и о других автомобилях. ■

СЕКУНДОЧКУ!

Далеко не всегда покупка минивэна ставит крест на твоих гоночных амбициях. Перед тобой виртуальный заезд самых быстрых представителей класса на нашем рынке. Если тебе нужно много места и много мощности, выбирай один из них.



КУДА МЫ КАТИМСЯ?

Со времен Сусанина в России принято с настороженностью относиться к провожатым. Вот и GPS-навигаторы у многих вызывают недоверие. И все же порой полезно иметь под рукой электронного штурмана. Главное — выбрать того, который лучше прочих знает, куда тебя вести.

В Европе выбор навигатора — приятное развлечение. Приходишь, берешь с полочки понравившуюся коробку, идешь домой — вернее, уже едешь. Старый Свет так подробно отрисован, что какой бы навигатор ты ни выбрал, там будут все развязки, мотели и даже "кварталы красных фонарей". В России же, как водится, все сложнее — способности навигатора во многом зависят от того, что за софт в нем стоит. Поэтому выбор GPS стоит начинать не с самого устройства, а с его начинки. Осталось только понять, какая именно программа подходит под твои запросы.

1 Евротрип

Планирующим кататься на личном автотранспорте по Европе можно посоветовать совместную венгеро-израильскую (гремучая смесь, правда?) разработку — iGO. Эта популярная навигационная программа отличается на редкость простым и удобным интерфейсом и, кроме того, умеет предупреждать о превышении разрешенной скорости (нелишняя опция, ведь, например, в Норвегии превышение на 35 км/ч обойдется в $500). О традиционных вещах, наподобие карты отелей, заправок и достопримечательностей, мы и не говорим — все, что называется, включено.

iGO можно найти, например, в автонавигаторах GlobalSat GV-570 или Shturmann A200. При этом в комплект входят карты и Европы, и России. Другие производители, как правило, предлагают докупать недостающие компоненты отдельно. Альтернатива iGO — продукция компании TomTom, которая производит и программы, и навигаторы сразу. Правда, если за границей и iGO, и TomTom будут работать одинаково корректно, по возвращении в Россию TomTom может оказаться менее удобным. Так, он не всегда хорошо ориентируется в особенностях отечественной системы адресации (дом/корпус/дробь/строение/владение/квартал).

2 Наша Раша

Если требуется перемещаться только по городам и весям родной страны, обрати внимание на программы "Навител Навигатор" или Garmin. Собственно, их функции (прокладка маршрута, голосовое сопровождение и пр.) не сильно отличаются от аналогичных у конкурентов, но что касается карт регионов — тут "Навител" и Garmin уверенно держат первые места. И неудивительно, ведь "Навител" — российский бренд, а Garmin — пионер навигации.

Вряд ли какая-нибудь зарубежная компания снизойдет до нанесения на карту домов по Нижневерхнекоровинскому переулку в каком-нибудь Большом Усть-Озерске. Отметим и политику дистрибуции дополнительных карт у "Навителя". Можно купить

"всю Россию оптом", а можно — только требуемые тебе города.

Приборов с программой "Навител Навигатор" продается достаточно много. Из свеженького и интересного, например, Lexand ST-565 Slim, который можно отметить еще и за интересный дизайн в стиле iPhone. В качестве альтернативы стоит рассмотреть выпущенный самим "Навителом" одноименный Navitel NX3110. Он выигрывает по цене, но качество сборки хуже.

3 Маршруты столичные

Столичные города любой страны обласканы особым вниманием производителей картографических решений. Большинство игроков на этом рынке обеспечивают неплохую точность и подробность московских и питерских карт. Поэтому для поездок по одной или обеим столицам подойдет практически любая навигационная программа — главное, чтобы на карте присутствовали контуры домов и не было проблем с отечественной системой адресации.

Основным параметром выбора может стать умение навигатора решать главные проблемы столиц: пробки и частый ремонт дорог. В связи с этим можно выделить таких разработчиков, как "СитиГид" и "Автоспутник". Среди пользователей нет единого мнения, кто же лучше: качество карт примерно одинаково, интерфейс и управление тоже в порядке. Причины, по которым мы хотели бы выделить "СитиГид", — это сервисы, например: динамические POI (от английского points-of-interest — важные точки), SOS (вызов технической помощи) и мониторинг объектов, пейджинг.

Информация о перекрытии какого-либо проезда или изменении направления движения по односторонней улице может появляться чуть ли не каждую неделю — по мере проведения ремонта дорог и пр. Оперативные корректировки карт в "Автоспутнике" и "СитиГиде" можно получать автоматически (если карты установлены на коммуникаторе или навигаторе с GPRS-модулем, к примеру, Texet TN 600 Voice). В других программах срок обновления карты, как правило, составляет три месяца и скачивается только вручную.

Теперь о наболевшем — о пробках. Компания "СитиГид" первой в России среди производителей навигационных программ организовала сбор дорожной информации от самих пользователей (не так давно "Яндекс.Пробки", встроенные в систему "Автоспутник", тоже взяли этот метод на вооружение). Как он работает? Допустим, ты встрял в пробку. Сведения об этом в полуавтоматическом режиме уходят на сервер "СитиГида", и другие пользователи программы оперативно узнают об этом, не повторяя твоей ошибки. В "СитиГиде" есть также динамические POI (проезд закрыт, ДТП, ДПС и пр.). Это POI, действующие ограниченное количество времени. Увидел засаду гаишников, нажал кнопку "ДПС" — и на несколько часов на карте у всех пользователей появится эта точка.

Еще стоит отметить новую программу "Прогород". Она понравится тем, кто путается в столичных развязках: каждая сложная развязка на экране навигатора сопровождается фотографиями, чтобы точно не проехать свой поворот.

ЕСЛИ ТРУБА ЗОВЕТ

- Владельцам телефонов Nokia знакомо приложение Maps. Главный его плюс — то, что эти карты можно найти в свежекупленном телефоне в виде бесплатного дополнения. Там есть и автомобильный, и пешеходный режимы. В пешеходном режиме можно, задав маршрут, убрать телефон в карман — о поворотах он будет сообщать вибрацией или звуковыми сигналами. Есть гиды по городам и справочники. Новая версия Maps доступна в Ovi Store (онлайновом магазине программ для Nokia, войти в который можно прямо с телефона). Там же есть и другие любопытные программы, число которых все время растет.
- Пользователям iPhone можно посоветовать поставить программу MobileNavigator от компании Navigon, которая тоже способна превратить телефон в полноценный навигатор, причем с подробной и удобной картой Европы, что пригодится на отдыхе или в командировке. Скачать MobileNavigator можно в App Store. Она подходит для iPhone 3G с операционной системой Apple OS 3.0 или iPhone 3G S. Любопытная функция — возможность одним нажатием проложить маршрут к адресатам из записной книжки телефона (если в контактах указан адрес).
- Если же ты сейчас собрался покупать себе коммуникатор на базе Windows Mobile и ищешь модель с возможностью использования в качестве навигатора, стоит рассмотреть Mio Explora K70, которая продается с последней версией программы "Автоспутник". Аргументы в пользу этого устройства — большой 3,5-дюймовый экран и 4 часа автономной работы в GPS-режиме.

4 Не дороги, а направления

Любителей путешествовать при частичном или полном отсутствии дорог у нас много, как и мест, где эти самые дороги отсутствуют. Стандартом де-факто в "пешеходной" навигации считаются устройства компании Garmin. Самые простые модели не содержат вообще никаких карт, но зато не тонут в воде и могут работать несколько суток подряд без подзарядки. Если все, что тебе нужно, — это рано или поздно вернуться к той точке, где стоит палатка (машина, велосипед), не трать лишних денег — купи что-то из серии Garmin eTrex. Более серьезный вариант — Garmin Oregon 300 с топографической картой России и возможностью работать в качестве автонавигатора. ■

Rowenta Steamium DW9035

Сейчас мало кто делает плохие утюги (если мы говорим про крупные фирмы, конечно), но, даже несмотря на то, что отличия между моделями незначительны, на рынке есть выделяющиеся экземпляры. Этот утюг Rowenta отличается в первую очередь тем, что у него всего больше. Мощности (2600 Вт), пара (200 г/мин), отверстий в подошве (434). Все это нужно, если глажка отнимает у тебя много времени. Такой паровой удар позволит легче справиться с мятой или плотной тканью, а наличие микроотверстий повсюду на подошве — прогладить самые труднодоступные уголки кружевных трусов подруги (а вдруг?). Паникерам нервы сбережет таймер, автоматически отключающий забытый в рабочем состоянии утюг. 4799 руб.

● **rowenta.ru**

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Lenovo IdeaPad S10-3 Tablet

Обычно нетбуки не могут похвастать обилием функций, но этот — исключение. Главная его фишка — 10-дюймовый поворачивающийся сенсорный экран. Можно оставлять рукописные заметки, которые будут сохраняться в электронном документе, запускать программы одним касанием экрана и устанавливать определенную последовательность прикосновений к нему в качестве кода доступа в систему. Также возможно настроить компьютер так, чтобы он включался, лишь "увидев" с помощью встроенной камеры лицо хозяина. Новые функции на весе и экономичности не сказались: 1,25 кг и 10 часов на автономной жизни (при использовании расширенной батареи). 19 700 руб.

● **lenovo.com/ru**

Philips HR7781

Мощный мотор, дорогой металл, гарантия на 5 лет — теперь это можно сказать не только про свою новую машину, но и про кухонный комбайн. Благодаря мотору в 1200 Вт Philips HR7781 способен замешивать до 2 кг густого теста. Ну а вместительная чаша (4 л) позволит готовить сразу на всю компанию. Кстати, этот комбайн — часть кухонной коллекции Philips, в которую еще входят блендер, ручной блендер, миксер и соковыжималка, выполненные в том же стиле. 19 990 руб.

● **philips.ru**

Sony Ericsson Satio

Если еще недавно мы говорили о телефонах со встроенными фотокамерами, то теперь впору говорить о фотоаппаратах со встроенными телефонами. Качество снимков 12,1-мегапиксельной камеры Satio таково, что необходимость покупать "мыльницу" отпадает вовсе. В нем есть: ксеноновая вспышка, определение лиц, захват улыбок (камера срабатывает, когда кто-нибудь улыбается), геотегирование (к фотографиям добавляются координаты мест, где они были сделаны). 24 220 руб.

● **sonyericsson.ru**

Packard Bell

EasyNote DT85 с 18,4-дюймовым экраном с соотношением сторон 16:9 и разрешением 1920x1080 — неплохой вариант для мультимедийных развлечений. Картинка приличная, звук хороший — благодаря технологии Dolby Sound Room кажется, что колонки расставлены вокруг тебя. Идущий в комплекте пульт и встроенный ТВ-тюнер позволят EasyNote DT85 заменить телевизор. Нелишними будут кард-ридер "5 в 1" и разъем HDMI. 45 990 руб.

● **packardbell.ru**

ПОСОВЕТУЙТЕ, ПОЖАЛУЙСТА, МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН. НУЖЕН ПРОТИВОУДАРНЫЙ, ВОДОСТОЙКИЙ, В ОБЩЕМ, "В ОГНЕ НЕ ГОРИТ, В ВОДЕ НЕ ТОНЕТ".

АНДРЕЙ БЕЛЯКОВ

ИРИНА МУРАВИЦКАЯ, ОБОЗРЕВАТЕЛЬ SOTOVIK.RU:

Определить живучесть телефона можно по характеристике IP, которая состоит из двух цифр: первая — степень защиты от твердых предметов (минимум — 0, максимум — 6), вторая — от жидкости (у самых прочных — 8). Так, например, Samsung Xplorer (B2100) и Sonim XP3 Enduro обладают IP57, то есть хорошо противостоят пыли и спокойно переживают падения в воду на глубину до 1 м. Если же нужно что-то еще более серьезное — бери Sonim XP3 (IP67).

Собираюсь приобрести подержанную машину. Скажите, на какие характеристики, критерии прежде всего стоит обращать внимание, что более важно — пробег или год выпуска автомобиля?

генэк собань

ВАСИЛИЙ МОСТИЦКИЙ, ДИРЕКТОР ПО МАРКЕТИНГУ КОМПАНИИ BLUEFISH:

Прежде всего, обрати внимание на год выпуска — эта характеристика задокументирована в ПТС и связана с VIN-номером, поэтому ей можно доверять на 100%. Очень важно также учитывать соответствие пробега году выпуска. Например, 10-летний автомобиль с пробегом 20 000 км — это странно. Ведь средний ежегодный пробег автомобиля в Европе — 12 000 км (по данным 2005 года). При первичном визуальном осмотре проверь равномерность окраски кузова (разница в цвете и фактуре на соседних элементах может свидетельствовать о кузовном ремонте), а также внешнее состояние салона. Обязательно изучи всю документацию на транспортное средство. Удостоверься, что продавец вправе заключить с тобой сделку по продаже, запроси копию ПТС и узнай, не находится ли авто в угоне или залоге (напиши заявление начальнику ГИБДД или уговори ближайшего дэпээсника пробить машину по базе). Что же касается технического состояния — здесь в любом случае нужно будет пройти диагностику на специализированной станции.

Какую программу посоветуете для создания флеш-игр? Как и где этому научиться?

МАКС

АЛЕКСАНДР ЕВДОКИМОВ, ВЕДУЩИЙ РЕДАКТОР ЖУРНАЛА HARD'N'SOFT:

Для серьезной работы с флеш-анимацией, в том числе для создания игр на основе этой технологии, необходим редактор Adobe Flash CS4 Professional, входящий в состав пакета Creative Suite компании Adobe (www.adobe.com). Освоить его можно шаг за шагом самостоятельно, но проще прибегнуть к помощи мультимедийного репетитора компании "МультиМедиа технологии", который наглядно, на основе анимированных лекций объясняет, как работает Adobe Flash CS3. Он находится в свободном доступе на сайте www.teachpro.ru до 30 ноября 2010 года.

В МОЛОКО

В салонах мужского белья X.O. появился немецкий бренд Olaf Benz с новой коллецией мужского нижнего белья (внимание!) на основе лактозы. Новация заключается в использовании синтетического волокна с добавлением молочного протеина, который благотворно воздействует на кожу. При этом абсорбирующие свойства лактозы обеспечивают долгую свежесть белья.

2:0 В ПОЛЬЗУ МУЖЧИН

В теории каждый из нас понимает, что коже нужен дополнительный уход. На практике же мы редко заходим дальше средств для бритья. Поэтому Nivea for Men разработала линию "Энергоактив Q10" — гель для бритья и бальзам после, в которые входит коэнзим Q10. Он заряжает клетки кожи дополнительной энергией, и твое лицо выглядит ухоженным и здоровым.

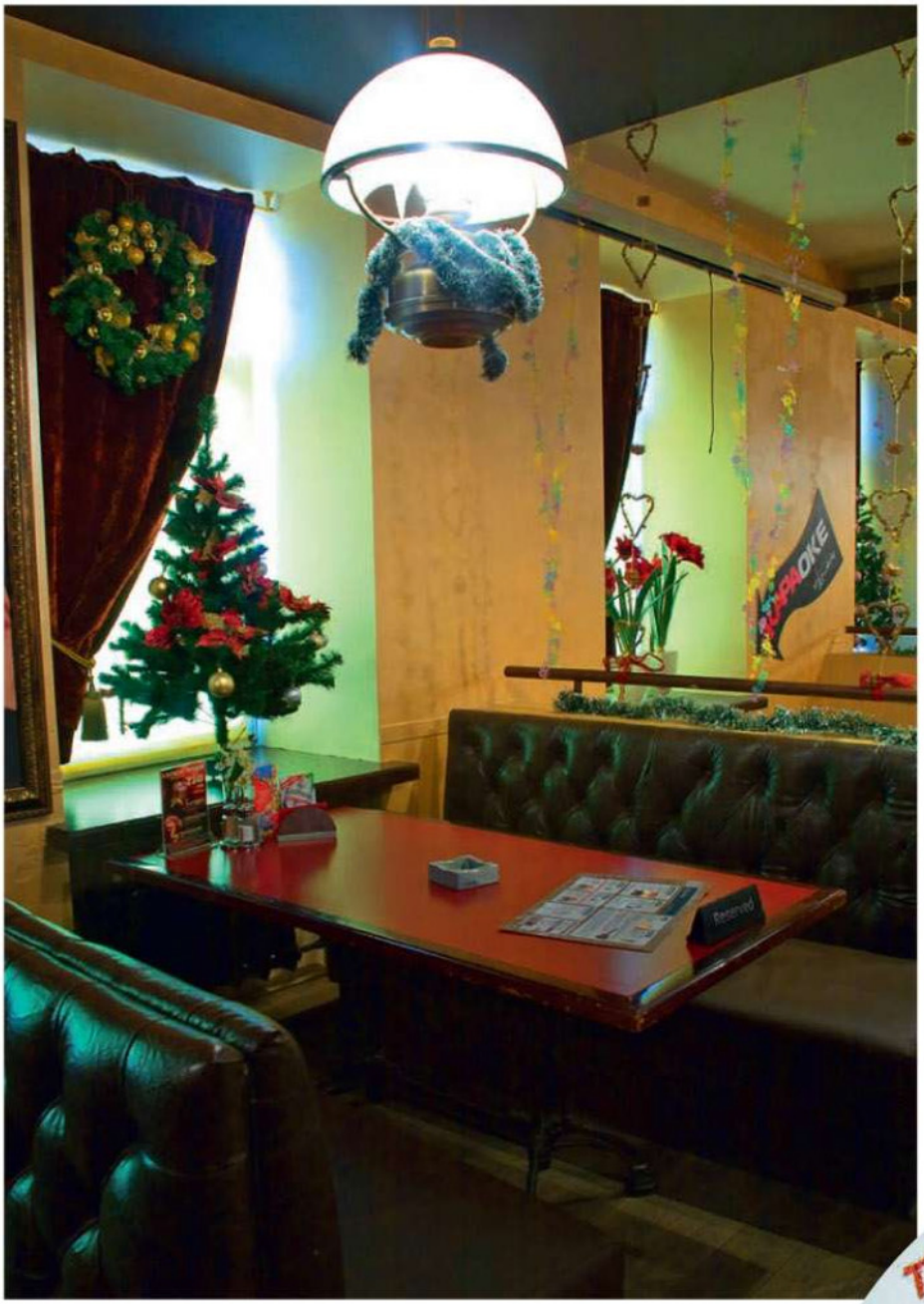
ПРОМТОВАРЫ

ДВОЙНАЯ ПОРЦИЯ

Тем, кто почитает святого Валентина, стоит обратить внимание на парный аромат от Loewe — Aqua de Loewe Ella для подруги и Aqua de Loewe El для тебя. Композиция Agua de Loewe Ella представлена прохладными цитрусовыми, нежными цветочными и чувственными древесными нотами. Яркий, женственный, легкий, пряный и удивительно нежный аромат. Мужской вариант Agua de Loewe El — это свежее сочетание оттенков грейпфрута, клементина, ананаса, зеленого яблока, черной смородины, кедра, сандалового дерева и мускуса.

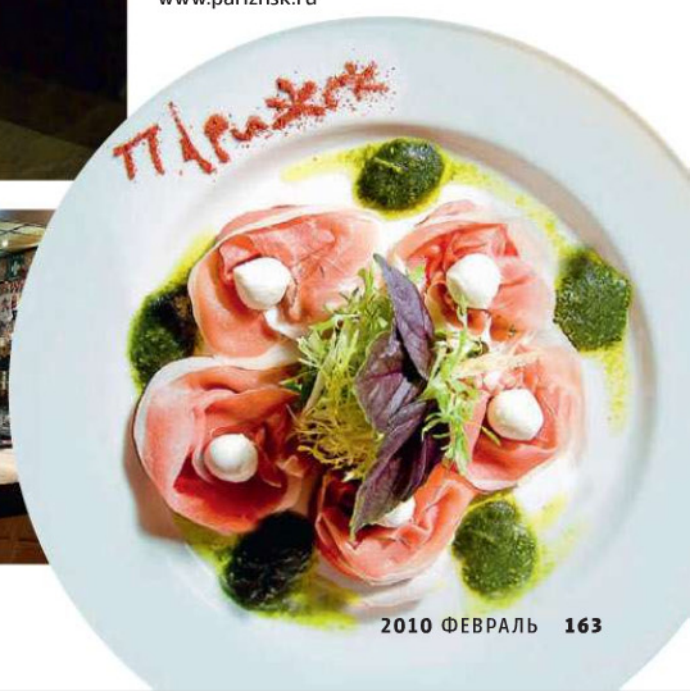
ДА БУДЕТ TAG!

У тебя есть возможность выиграть часы TAG Heuer Carrera. Для этого купи по меньшей мере один продукт Solo Loewe в сети "Л'Этуаль" и Sephora в январе-феврале 2010 года. Удачи!



УВИДЕТЬ “ПАРИЖСК” И ЗАКУСИТЬ

Гостеприимный и демократичный ресторан “Парижск” радует приятными сюрпризами. Во-первых, благодаря открытию нового караоке-зала он стал заметно больше — бери с собой всех друзей и знакомых, всем найдется место. Кстати, в караоке-зале совсем не обязательно петь, можно, так же как и в других залах, дегустировать обновленное меню от шеф-повара (мы особенно рекомендуем цыпленка в аджике). Это, собственно, во-вторых. Одним обновлением дело не ограничится, каждый месяц шеф предлагает специальные тематические предложения — кухня не наскучит. Для тех, кто позволяет себе время от времени выпить чего-то покрепче сока, — счастливые часы с часу ночи. Деревянные столы, уютные кресла, веселая музыка и энергичные официанты — для всех желающих.
www.parizhsk.ru



Выпуск ограничен

Впервые с 1958 года марка Brioni выпустила новый мужской аромат. Созданный в честь 65-летнего юбилея Дома Brioni, этот эксклюзивный продукт в полной мере отражает его философию — классическая элегантность плюс качество и чувственность.

Огнетушитель

Изжога знакома почти каждому. Ее вызывают разные факторы — от курения до нерегулярного питания и нервной обстановки. С повышением уровня соляной кислоты и другими причинами изжоги борются антациды. Согласно исследованиям, наибольшая активность антацидов отмечена в препарате "Маалокс". Выводы делай сам.

Всем по ящику

Скорее всего, 2010 год отлично встретили все любители пива, но ручаться можем только, пожалуй, за 5000 счастливчиков, которым досталось по ящику Carlsberg. Они приняли участие в летнем "Туре по, пожалуй, лучшим барам мира" (который проводил, как ты понял, Carlsberg) и были выбраны случайным образом.

RADOстное событие

Легендарная швейцарская мануфактура RADO открыла в Петербурге свой второй бутик по адресу: Невский проспект, 137. (Первый открылся в марте 2009-го в Москве, на Петровке.) Интерьер нового салона производит впечатление — открытость и замкнутость одновременно, что достигается за счет динамичного контраста черного и белого цветов.

Рената Литвинова

Город взят

Марка Zolla открыла свой 80-й по счету магазин — и где бы вы думали? В самом европейском городе России — Калининграде. Бутик расположен в ТРЦ "Калининград Плаза". Новая весенняя коллекция на прилавках уже с середины февраля.

Флагман коллекции

8 декабря в московском арт-ресторане Bubbles состоялась российская презентация флагманской модели популярнейшей коллекции Longines — The Longines Master Collection Retrograde. Эти уникальные часы с новым автоматическим калибром имеют четкий и понятный циферблат и выпускаются в корпусе из нержавеющей стали или розового золота с прозрачной задней крышкой из сапфирового стекла. Очень элегантная модель.

На линии огня

С 30 октября 2009 по 12 февраля 2010 года в Канаде проходит самая длинная в истории проведения Олимпийских игр эстафета огня. До своего прибытия в Ванкувер на церемонию открытия Игр факел побывает более чем в тысяче населенных пунктов Канады, преодолеет 45 000 км, передаваемый из рук в руки представителями десятков стран. На одном из этапов эстафеты, в Монреале, огонь пронесли два российских факелоносца — "наше спортивное все" Елена Исинбаева и учитель физкультуры из московской школы №1987 Александр Корнеев. Учитель попал в Монреаль благодаря всероссийскому конкурсу, который проводила компания Coca Cola — постоянный партнер эстафеты олимпийского огня.

Александр Корнеев

Конкурс прошел под девизом "Мы любим спорт благодаря своему учителю физкультуры", его основная задача — пропаганда активного образа жизни среди подрастающего поколения и продвижение олимпийских ценностей. По условиям конкурса, ученики 6-11 классов должны были направить на адрес компании Coca Cola свои работы, в которых описывали заслуги любимых учителей, стараниями которых полюбили спорт. Среди тысяч посланий экспертное жюри, возглавляемое Еленой Исинбаевой, выбрало самое творческое и искреннее. Им оказалось письмо подопечных Александра Корнеева. И именно он представлял Россию в паре со знаменитой спортсменкой на этапе эстафеты олимпийского огня в Монреале. Даешь физру!

Елена Исинбаева

AIR & STYLE ЕДЕТ В РОССИЮ

ТЕКСТ: ВАСИЛИЙ КОВАЛЕВ

В середине марта в Москве пройдет известный сноубордический фестиваль Air & Style. Вместе с ним к нам пожалуют все самые именитые звезды мирового сноубординга, включая самого Шона Уайта. С целью разобраться, что такое Air & Style, команда MH вылетела в Инсбрук. Именно в Инсбруке — столице Тироля и Австрийских Альп 16 лет назад началась история современного фристайл-сноубординга. Никому тогда не известный фотограф Эндрю Хормонт решил пригласить в этот город друзей-сноубордистов — провести междусобойчик по прыжкам с трамплина и снять все это дело на фотокамеру. Постепенно любительская затея превратилась в одно из самых значимых событий в мире сноубординга, отмеченное высшим рейтингом 6 звезд в календаре глобального мирового сноуборд-тура Ticket To Ride. Это — призовой фонд в $100 000 и только лучшие из лучших.

The Hives

Марко Грилич

За время существования Air & Style сменил несколько дислокаций — от курорта Зифилда до центральной арены Мюнхена. В декабре 2009 года контест вернулся на свою историческую родину, на стадион "Бергисел" в Инсбруке, и к первоначальному формату straight jump, прославившему его в 90-е годы.

5 декабря на стадионе "Бергисел" собралась двенадцатитысячная армия поклонников сноуборда, чтобы увидеть настоящее шоу в исполнении таких звезд, как Штефан Гимпл, Тревис Райс, Гиги Руф, Пеету Пиироненн и многих других. Наше внимание было приковано к выступлению новичков, ведь в квалификационном отборе за право участия в следующем контесте Air & Style впервые боролся россиянин — Сергей Лапушкин из Новосибирска. К сожалению, ему не удалось добраться до пьедестала почета, но даже просто участие в таком престижном турнире много значит. В результате победителем Rookie Challenge (так называется квалификационный отбор среди юниоров) стал 18-летний бельгиец Сеппе Смитс, который выиграл право вернуться в Инсбрук в 2010 году в составе 16 "взрослых" райдеров.

На смену юниорам пришли главные герои Air & Style — сильнейшие спортсмены. Чтобы придать соревнованиям больше зрелищности, организаторы придумали новый формат heat to heat — то есть "друг против друга". Райдеры делятся на пары, по результатам в следующий тур проходит сильнейший. Это нововведение добавило интриги — до финала не дошли, казалось бы, явные фавориты Тревис Райс, Гиги Руф и даже трехкратный победитель Air & Style, лидер Кубка мира по сноубордингу Штефан Гимпл. Зато в финал пробился наш бывший соотечественник, проживающий сейчас в Швейцарии, Юрий Подладчиков. Вместе с ним в финале выступали Пеету Пиироненн, Андреас Виг и Марко Грилич. По итогам трех попыток определился победитель — Грилич. Именно он получил фирменный знак Air & Style — серебряное кольцо славы, а вдобавок к этому всевозможные титулы и рейтинговые баллы. Завершали мероприятие музыкальные хедлайнеры фестиваля — шведская команда The Hives.

В общем, бери карандаш, обводи 13 марта в своем календаре и следи за анонсами — именно в этот день ты сможешь побывать на фестивале Air & Style в столице.

AIR & STYLE COMPANY GMBH, КИРИЛЛ УМРИХИН

Новая партия зеленых

В торговом доме ГУМ открылась выставка Campanas+Lacoste. Это экспозиция лимитированной серии поло, которые для Lacoste разработал бразильский дизайнерский дуэт братьев Кампана (Campanas Brothers). Все поло ручной работы, украшены оригинальными узорами. Спеши увидеть и заценить.

ДОБРОГО ДНЯ

5 декабря в Москве состоялся новый фестиваль Fun&Charity Fest “Добрый день”.

Больше 3000 человек собрались в Центре дизайна Artplay на Яузе, чтобы в непринужденной обстановке узнать больше о благотворительности и просто приятно провести время.

17 благотворительных организаций в формате выставки рассказали гостям, как и чем помочь их подопечным. Здесь же можно было приобрести оригинальные дизайнерские украшения, треть прибыли от которых была отдана на помощь нуждающимся, и принести в дар хорошие, но неиспользуемые вещи. За день собрали 84 440 руб. и большое количество офисной техники, игрушек, книг, обуви и одежды.

Для посетителей также организовали специальные зоны, где все желающие развлекались настольными и видеоиграми, учились хенд-мейд-искусству, а также пробовали кататься на лонг- и баланс-бордах.

Все это проходило под приятное музыкальное оформление, созданное диджеями Antonioni, Pirumov и Gormon. Что также внесло свой вклад в создание доброжелательной атмосферы, в которой молодая творческая аудитория убедилась, что благотворительность может быть позитивной и приносить удовольствие.

Жидкое мыло для интимной гигиены

Saugella man

с экстрактом бессмертника

Как у вас там?

Не смущайтесь. Это важно.

Нет ничего лучше заботливого мужчины… Мужчины, который думает о своем здоровье и здоровье своей подруги.

Спрашивайте в аптеках.
Товар сертифицирован.
РОТТАФАРМ С.п.А. — Италия.
Тел.: +7 (495) 933-67-94
www.saugella.ru

Реклама

ХРУСТАЛЬНЫЙ ПАРУС

В начале декабря в отеле "Савой" (Москва) под девизом "Парус как образ жизни!" прошла церемония вручения первой национальной премии по парусному спорту "Яхтсмен года-2009" — аналога всемирной премии "Яхтсмен года ISAF Rolex" (самая престижная награда в мировом яхтинге). Номинантами российской версии стали спортсмены, активисты парусного движения, общественные и политические деятели, бизнесмены, журналисты.

Победители были определены в 12 номинациях.

Яхтсменом года стал Евгений Неугодников — чемпион мира-2009 в классе "Микро", победитель международного матч-рейса "Ява Трофи" 1 Grade ISAF в 2009 году, чемпион Европы и России 2008 года по матчевым гонкам. Яхтсменкой года стала Екатерина Скудина (первое место в Berlin Match-Race и в чемпионате России по матчевым гонкам). "Синергия" была названа лучшей парусной командой. Всем победителям вручался главный символ премии — хрустальный парусник.

Мы назвали лучших, а победителей всех номинаций и обладателей специальных призов вместе с фотоотчетом ты можешь посмотреть на sailoraward.ru

На церемонии присутствовали руководство Всероссийской федерации парусного спорта, президенты ассоциаций, классов и представители региональных федераций — членов ВФПС, а также известные политики, бизнесмены, чиновники и спортсмены.

Организаторы: ВФПС и журнал Yacht Russia при поддержке медиахолдинга РБК, Ассоциации менеджеров, компании Volvo и Porto Montenegro.

ВСЕ ВРУТ!
ХАУС
и философия
ЭГОИСТИЧНЫЕ, ПОДЛЫЕ ЖИВОТНЫЕ, ПОЛЗАЮЩИЕ ПО ЗЕМЛЕ: ХАУС И СМЫСЛ ЖИЗНИ
ВЕЖЛИВОСТЬ СИЛЬНО ПЕРЕОЦЕНИВАЮТ: ХАУС НЕОБХОДИМОСТИ КОНФЛИКТА
ЛОГИКА ДОГАДОК ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ХАУСА
ИНТУБИРОВАТЬ ИЛИ НЕ ИНТУБИРОВАТЬ: ПРИНЦИПЫ И ПРИОРИТЕТЫ ХАУСА

ХАУС – ГАД?

Так ли это на самом деле?
Препарируем Хауса,
используя различные
философские течения,
чтобы убедиться в обратном.

Заказ книги по тел. (495) 232-17-99 или в интернет-магазине **www.alpina.ru**

РЕКЛАМА

Дворец князей Белосельских-Белозерских (съемка "GTS Гардероб" в январском номере) СПб, Невский пр-т, 41, т.: (812) 570-3993, 315-5236, www.beloselskiy-palace.ru

Baldinini ул. Тверская, 12, т.: 629-1718; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3216; ТД "Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: 543-9702; ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-1907; Тольятти, Park House, Автозаводское ш., 21, т.: (8482) 42-1742; Самара, Park House, Московское ш., 81А, т.: (8462) 79-5166; Казань, пр-т Ямашева, 46, т.: (843) 513-0706

Bally ул. Смоленская, 10, т.: (499) 241-3962; "Крокус Сити Молл", т.: 981-9038; Lotte Plaza, Новинский б-р, 8, т.: 544-5402; ТЦ "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: 589-2581; СПб., "Гранд Палас", ул. Итальянская, 15, т.: (812) 449-9434

Benetton ул. Красная Пресня, 48/2; ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1

Ben Sherman м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: 917-8642; ул. Н. Масловка, 6, к. 1, т.: 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: (499) 764-5327; "МЕГА-Химки", т.: 725-5902; www.jscasual.ru

BOSS Black/Orange Ленинский пр-т, 73, т.: 134-3546; МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; Смоленская пл., 3/5, т.: 785-2502/00; "Микродин", Бережковская наб., 4, т.: 240-0040; СПб, "Микродин", Большой пр-т, П.С., 29а

Calvin Klein Jeans ГУМ, Красная пл., 3, т.: 980-6595; ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1, т.: 980-6596; МЕГА-Химки, т.: 980-9105; СПб., ул. Льва Толстого, 1/3, т.: (812) 449-3903; м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: 917-8642; "МЕГА-Теплый Стан", т.: 789-8587; "МЕГА-Химки", т.: 725-5902; www.jscasual.ru

Carlo Ventura м-ны Rendez-Vous: Столешников пер., 13/15, т.: 628-8862; ул. Тверская, 15, т.: 629-6937; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-7561; www.rendez-vous.ru

Chevignon ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3212; ТК "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, т.: 935-7780; "МЕГА-Теплый Стан", т.: 775-22-15; ТК "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7910; СПб, ТРК "Континент", пр-т Стачек, 99, т.: (812) 333-1276/75; Новосибирск, "Сибирский Молл", ул. Фрунзе, 238, т.: (383) 328-0814

Dino Bigioni ТЦ "Аркадия" Ср. Овчинниковский пер., 8, т.: 589-7933; Н. Новгород, ТЦ "Этажи", ул. Белинского, 63, т.: (312) 16-72-01

Dirk Bikkembergs Podium Concept Store, ЦУМ, ул. Кузнецкий Мост, 14, т.: 926-1535; "Podium Жуковка", Рублево-Успенское ш., 70, т.: 635-2906; Podium, Новинский б-р, 18; т.: 695-4686; Ростов-на-Дону, Podium, ул. Б. Садовая, 100; т.: 8 (863) 263-3617

Линия антивозрастных средств по уходу за кожей Soins Anti-Age ClarinsMen

Einhorn ЦУМ-Mercury, ул. Петровка, 2; сеть м-нов "Эгоист"

Fullcircle м-н "Сохо", Кутузовский пр-т, 23; ЦУМ, ул. Петровка, 2

Furla Uomo Столешников пер., 13, т.: 623-8938; ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2750; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

Gant ТК "Охотный ряд", 2 уровень, т.: 737-8340; "МЕГА-Теплый Стан", т.: 730-2433; ТК "Ашан-Сити", ул. Правобережная, 1, т.: 799-9701

Gran Sasso ТЦ "Западный", Рублевское ш., 52

Guess Jeans ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: 737-8505; ТРК "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 981-1516; ГУМ, Красная пл., 3

H&M МЕГА-Химки, ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16

Joe's Jeans ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: 933-7300; СПб, Vanity, ул. Казанская, 3А, т.: (812) 438-5548; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

John Richmond (оптика) "Газпром-Оптика", ул. Наметкина, 16; м-ны "Подиум": Новинский б-р, 18; Ленинградское ш., 58

LAB. Pal Zileri ул. Петровка, 15, т.: 933-5852; ТЦ "Гименей", ул. Б. Якиманка, 22, т.: 995-2179; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 727-2658; ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ГУМ, Красная пл., 3; СПб, Большой пр-т, 49, т.: (812) 703-0905/06; Н. Новгород, ул. Б. Покровская, 10, т.: (831) 419-7288; г. Екатеринбург, ул. 8 Марта, 8В, т.: (343) 3710564; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

Lacoste МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1

Lanvin г-ца "Балчуг Кемпински", ул. Балчуг, 1; м-н Italmoda, Краснопресненская наб., 1/2; м-н Image, ул. Б. Никитская, 15

Levi's ул. Тверская, 16/2, т.: 935-7782; ГУМ, Красная пл., 3, т620-3152; ТК "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7908; ТЦ "Фестиваль", Олимпийская дер., 3, к. 1, т.: 641-4417; "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 229-9724; СПб, "Невский Атриум", ул. Марата, 1/71, т.: (812) 600-5110; Ростов-на-Дону, "Астор-Плаза", Буденновский пр-т, 49/97, т.: (863) 297-5968; Самара, "Космопорт", ул. Дыбенко, 30, т.: (846) 373-6294; Новосибирск, "Сибирский Молл", ул. Фрунзе, 238, т.: (383) 328-0817

Matinique, Matinique Black, Matinique Blue Matinique ТРЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-1958; СПб, Невский пр-т, 20, т.: (812) 571-2851; ТК "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: (812) 313-9972; ТЦ "Владимирский пассаж", Владимирский пр-т, 19, т.: (812) 331-32-05; Волгоград, "МОЛЛ Парк Хаус", б-р 30-летия Победы, 21, т.: (8442) 48-9525; Самара, "МОЛЛ Парк-Хаус", Московское ш., 81А, т.: (846) 372-24-21, www.inwm.ru

Mexx ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1, т.: 980-6582; ТК "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 980-6588; ул. Садовая-Черногрязская, 13/3, стр. 1, т.: 980-6581; ул. Тверская, 19, стр. 3, т.: 980-6585; СПб., пл. Льва Толстого, 1-3, т.: (812) 449-3901; ТК "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: (812) 449-3902

Pal Zileri ул. Петровка, 15, т.: 933-5852; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 727-2465; ТЦ "Гименей", ул. Б. Якиманка, 22, т.: 995-21-79; СПб, Большой пр-т, 49, т.: (812) 703-0906; Н.Новгород, ул. Б. Покровская, 10, т.: (8312) 419-7288; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

Patrizia Pepe ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2752; "Крокус Сити Молл", т.: 727-1520; СПб, Большой пр-т, ПС, 51/9; Астрахань, ТЦ Astor, т.: (512) 63-0599; Баку, ул. Узейра Гаджибекова, 14, т.: (99412) 498-7682; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

Pierre Cardin м-ны JS Casual: Дмитровский пер., 11, т.: 625-9085; СПб, ТЦ "Рамстор", Удельный Парк, Коломяжский пр-т, 19/2, т.: (812) 336-8554; Екатеринбург, ТРК "Парк Хаус", ул. Сулимова, 50, т.: (343) 216-5574; ТРЦ "МЕГА", ул. Металлургов, 87, т.: (343) 205-4576; www.jscasual.ru

Rare ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: 933-7300; Euro Fashion, ТЦ РИО, Дмитровское ш., 163А, т.: +7-925-838-9466; Краснодар, Cosmozone, ул. Красная, 33, т.: (861) 262-2075; Одесса, Fashion Factory, "Сады Победы", ул. Сергея Варламова, 28, т.: +38 048 7948071; Ростов-на-Дону, "Культтовары", ул. Б. Садовая, 59-61, т.: (863) 255-9770; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

Strellson Premium ЦУМ, ул. Петровка, 2; ХЦ "Бухарест", ул. Каховка, 27

Strellson Sportswear ЦУМ, ул. Петровка, 2; ХЦ "Бухарест", ул. Каховка, 27; Strellson Shop, МЕГА-Белая Дача (здание 2, помещение 3114)

Timberland ТК "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7909; МЕГА-Теплый Стан, т.: 783-8187; МЕГА-Белая Дача, ул. Тверская, 27, т.:699-7145; СПб, "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: (812) 680-1673; Ростов-на-Дону, "Горизонт", пр-т Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5381; Новосибирск, "Сибирский Молл", ул. Фрунзе, 238, т.: (383) 328-0816; "Ройял Парк", Красный пр-т, 101, т.: (383) 230-0674

TRT www.trtclothing.com

Trussardi Jeans бутик TJ Trussardi Jeans, ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-8103, 620-3489; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

TRU Trussardi ул. Тверская, 20/1, т.: 650-5933/6733; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 727-4483; ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2753; СПб, Невский пр-т, 44, т.: (812) 449-9515, Баку, ул. Азиза Алиева, 3, т.: (99412) 437-1939; Брянск, пр-т Ленина, 4, т.: (4832) 664-453; Тюмень, ул. Кирова, 21, т.: (3452) 466-211; Алма-Ата, ул. Фурманова, 80, т.: 8-7272-614302; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

ЗДЕСЬ БЫЛ ВАСЯ

Похоже, журналист Василий Уткин не читает журнал Men's Health. А зря.

Несмотря на близость к спорту, сам телекомментатор выглядит, увы, совсем не спортивно. Неужели все дело в пресловутом пиве с чипсами, реклама которых идет в перерыве между футбольными таймами?

Впрочем, нельзя сказать, что сам Василий доволен своими габаритами. Он не раз планировал начать и выиграть войну с килограммами. Но где же результат?

"Самая большая ошибка всех худеющих — садиться на голодную диету, — уверен диетолог Роман Мальков. — Нужно не потреблять меньше калорий, чем расходуешь, а расходовать больше, чем потребляешь. Необходима серьезная физическая нагрузка!"

Каким был бы Василий Уткин, если бы следовал нашим советам? Уверены — таким, как на картинке справа! ■

ПОСЛЕ
Качественный загар способствует тому, что даже очень полный человек начинает выглядеть более подтянутым и полным сил.
Нагрузка на ноги дает наибольший метаболический отклик. Выполняй серию выпадов или приседаний перед любым упражнением в спортзале — и эффект не заставит себя ждать.
Самый быстрый и безопасный для здоровья толстяка способ похудеть — плавание. Нахождение теплого организма в прохладной воде повышает термогенез, а с ним и общий расход калорий. И никакого вреда для суставов!
Оптимальное начало тренировки — ходьба на беговой дорожке. Держись интервального режима: пара минут в быстром темпе, пара — в медленном.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ВИКТОР ПЛАТОНОВ/СТУДИЯ BANG! BANG!, ФОТО: RUSSIAN LOOK